Exercițiul nr. 00. Află dacă această carte îți poate fi de ajutor. Încercuiește afirmațiile care ți se potrivesc:

- Nu îți suporți numele, „moștenit" de la o rudă.
- Îți lipsește încrederea în tine. Întâmpini dificultăți în a avea o relație sau în a te realiza pe plan profesional.
- Îți faci mereu griji în legătură cu sănătatea, motiv pentru care mergi des la doctor.
- În familia din partea mamei, femeile sunt cele care conduc, iar asta le aduce o mulțime de neajunsuri.
- N-ai înțeles niciodată de ce nu se vorbește în familie despre trecutul bunicului tău.
- Ți-ai ales meseria pentru a le face pe plac părinților sau pentru a te supune tradiției familiale.
- Te-ai așteptat mereu ca unele evenimente grave să se repete la anumite date.
- În familia ta, a vorbi despre „bani" este un subiect tabu.
- În relațiile tale de cuplu ai uneori impresia că istoria se repetă.

Mai puțin de două răspunsuri. Această carte nu este pentru tine.
Între 2 și 5 răspunsuri. Există unele evenimente pe care nu le înțelegi și care se tot repetă. Vei afla care este semnificația lor, prin raportare la istoria ta familială.
Între 6 și 9 răspunsuri. Cele 50 de exerciții de psihogenealogie te vor învăța să vezi lucrurile în adevărata lor lumină, să faci diferența între adevăr și legendă în istoria familială, astfel încât să îți poți alege liber propriul destin.

Din aceeași colecție, vă mai recomandăm:

ISBN: 978-606-8560-46-5
9 786068 560465

www.philobia.com

psihogenealogia

50 de exerciții de psihogenealogie

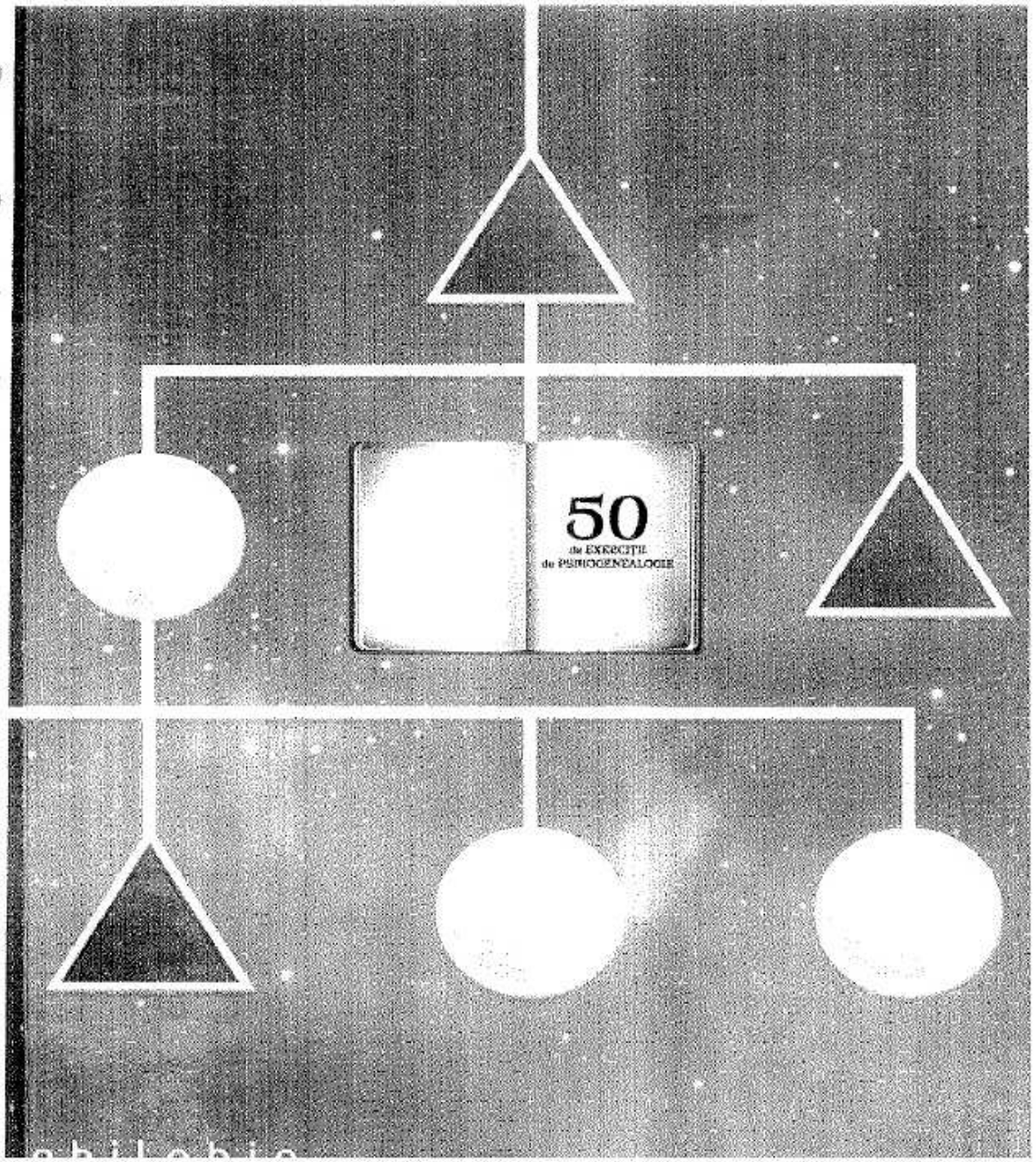
Marie-Jeanne Trouchaud

philobia

Marie-Jeanne Trouchaud

50 de exerciții de psihogenealogie

psihogenealogia



philobia

„Nu înțeleg de ce nu sunt în stare să spun nu", „Nu înțeleg de ce îmi pierd cumpătul pentru tot felul de nimicuri", „Nu înțeleg de ce nu reușesc să construiesc o relație echilibrată cu partenerul (partenera) de viață", „Nu înțeleg de ce îi pun întotdeauna pe ceilalți pe primul loc" etc. Nu te-ai simțit niciodată prizonierul unui comportament pe care nu îl pricepi? Psihogenealogia îți va permite să îți înțelegi propria istorie de familie și, prin urmare, să-ți găsești locul într-o descendență, într-o tradiție și într-o istorie familială.

Marie-Jeanne Trouchaud

50 de EXERCIȚII de PSIHOGENEALOGIE

Ediția a II-a

Traducere din limba franceză
de Cristina Rusu

philobia

50 EXERCICES
DE PSYCHOGÉNÉALOGIE
MARIE-JEANNE TROUCHAUD

Copyright © 2013 Groupe Eyrolles, Paris, France

**50 DE EXERCIȚII
DE PSIHOGENEALOGIE**
MARIE-JEANNE TROUCHAUD

ISBN 978-606-8560-46-5

© 2016 - Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: **Bianca Biagini**
Traducere: Cristina Rusu
Redactor: Liviu Dascălu
DTP: Cătălin Furtună
Corectură: Dorina Oprea
Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TROUCHAUD, MARIE-JEANNE
50 de exerciții de psihogenealogie / Marie-Jeanne Trouchaud; trad.: Cristina Rusu. – Ed. a 2-a. – București: Philobia, 2016
ISBN 978-606-8560-46-5

I. Rusu, Cristina (trad.)

159.9

Cuprins

Introducere 7
1. Reprezentarea familiei: genosociograma 9
Exercițiul nr. 1. Primii pași în realizarea genosociogramei 10
Exercițiul nr. 2. Descoperă-ți genosociograma 11
Exercițiul nr. 3. Câteva observații cu privire la propria genosociogramă 13
2. Examinarea atentă a propriei familii 15
Exercițiul nr. 4. Cum sunt întâmpinați copiii atunci când vin pe lume, în familia ta? 16
Exercițiul nr. 5. Ce semnificație poartă prenumele pe care îl ai? 18
Exercițiul nr. 6. Ce rol se atribuie femeilor și bărbaților, în familia ta? 20
Exercițiul nr. 7. Religia 24
Exercițiul nr. 8. Ce profesii se practică în familia ta? 26
Exercițiul nr. 9. Ce cadouri se fac în familia ta? 28
Exercițiul nr. 10. Sărbătorile de familie 30
Exercițiul nr. 11. Bolile 32
Exercițiul nr. 12. Moartea: nu cumva ai un „schelet în dulap"? 34
Exercițiul nr. 13. Căsătoriile: de ce aleg oamenii să-și unească destinele? 36
Exercițiul nr. 14. Alimentația și alcoolul 39
Exercițiul nr. 15. În familia ta se crede că banii aduc fericirea? 40
Exercițiul nr. 16. Analizarea contextului istoric 42
Exercițiul nr. 17. Raportarea la sexualitate 43
Exercițiul nr. 18. Abuzurile sexuale 46
Exercițiul nr. 19. Familiile toxice 47

3. Cum să ascultăm vocea trecutului ... 51
Exercițiul nr. 20. Interdicțiile: „Nu face asta, nu face aialaltă!" ... 52
Exercițiul nr. 21. Un predecesor erou: mândria familiei ... 54
Exercițiul nr. 22. Secretele de familie: rușinea ca moștenire ... 56
Exercițiul nr. 23. Un proverb valorează mai mult decât un lung discurs ... 58
Exercițiul nr. 24. Care este deviza familiei tale? ... 61
Exercițiul nr. 25. Amenințările: „Dacă nu faci cum îți spun, n-o să mai primești desert!" ... 64
Exercițiul nr. 26. Recompensele: „Vino și ia-ți zăhărelul!" ... 66
Exercițiul nr. 27. Părinții tăi și-au dorit să ai un anumit destin? ... 68
Exercițiul nr. 28. Viața ta a fost „programată" într-un mod negativ? ... 69
Exercițiul nr. 29. Legenda familială: „A fost odată ca niciodată..." ... 71
Exercițiul nr. 30. Scenariul repetitiv ... 72
4. Completează-ți propria genosociogramă ... 75
Exercițiul nr. 31. Cine locuiește cu cine? ... 76
Exercițiul nr. 32. Evidențierea datelor importante ... 78
Exercițiul nr. 33. Relațiile puternice importante ... 80
Exercițiul nr. 34. Vechile dispute familiale ... 82
Exercițiul nr. 35. Cine se aliază cu cine? ... 84
Exercițiul nr. 36. Cine înșală pe cine? Și cu cine? ... 85
5. A înapoia un lucru celui care i se cuvine de drept, în vederea reconcilierii ... 87
Exercițiul nr. 37. Îndrăznește să fii neloial! ... 87
Exercițiul nr. 38. Îndrăznește să nu te supui! ... 89
Exercițiul nr. 39. Nu-ți fie teamă să te înfurii! ... 90
Exercițiul nr. 40. Inventează un act simbolic! ... 93
Exercițiul nr. 41. Cine beneficiază de faptele tale bune? ... 94
Exercițiul nr. 42. A ține doliu ... 95
Exercițiul nr. 43. A face pace în tine însuți ... 97

6. Ce urmează? Propria ta identitate ... 99
Exercițiul nr. 44. Care sunt preferințele tale? ... 99
Exercițiul nr. 45. Care sunt capacitățile tale? ... 101
Exercițiul nr. 46. Care sunt realizările tale și ce fel de alegeri ai făcut? ... 102
Exercițiul nr. 47. Relațiile tale de prietenie ... 104
Exercițiul nr. 48. Caracterul tău ... 105
Exercițiul nr. 49. Care sunt visele și proiectele tale? ... 106
Exercițiul nr. 50. Oferă-ți dreptul de a greși ... 108
Concluzie ... 110
Pentru a afla mai multe ... 111

Introducere

„NU ÎNȚELEG DE CE NU SUNT ÎN STARE SĂ SPUN NU", „Nu înțeleg de ce îmi pierd cumpătul pentru tot felul de nimicuri", „Nu înțeleg de ce nu reușesc să construiesc o relație echilibrată cu partenerul (partenera) mea", „Nu înțeleg de ce îi pun întotdeauna pe ceilalți pe primul loc" etc. Nu te-ai simțit niciodată prizonierul unui comportament pe care nu îl pricepi? Psihogenealogia îți va permite să îți înțelegi propria istorie de familie și, prin urmare, să-ți găsești locul într-o descendență, într-o tradiție și într-o istorie familială. Ea studiază modurile de funcționare care s-au instalat într-o familie și care se reproduc din generație în generație, ca un blestem... Psihogenealogia evidențiază repetiția unor evenimente semnificative, a unor drame, ea descifrează codurile familiale, dezvăluie secretele de familie, scoate la iveală loialitățile inconștiente, alianțele și mezalianțele, situațiile de mare mândrie sau rușine.

Cu ajutorul genosociogramei concepute de către Anne Ancelin Schützenberger, al cărei aport în dezvoltarea acestei științe a fost atât de important, psihogenealogia ne ajută să înțelegem cum ni s-au format obișnuințele, cum au contribuit tensiunile creatoare sau distructive la ceea ce suntem, evidențiind astfel faptul că unele dintre hotărârile pe care le luăm au legătură în mod clar cu lucruri petrecute înainte să ne naștem.

Dacă simți că porți o povară care nu este a ta, dacă trăiești un sentiment de vinovăție sau de rușine față de propriul comportament, psihogenealogia îți va permite să te descotorosești de ea și să i-o „înapoiezi" celui de la care ai moștenit-o. Eliberându-te astfel, vei simți un nou avânt în viața ta și vei evita în același timp să lași descendenților un cadou otrăvit...

Cartea de față te va însoți în descoperirea fascinantă a propriei istorii de familie, fiind un ghid în construirea genosociogramei. Îți va oferi teme de reflecție, urmate de exerciții care să te ajute să alegi acele amintiri din istoria familiei ce te vor ajuta să îți construiești identitatea pe care o dorești.

Odată ce îți vei înțelege și îți vei accepta propria istorie, te vei elibera de legăturile nocive care îți pun piedici în dezvoltarea personală și vei putea să te împaci cu predecesorii tăi. Nu există nicio îndoială că, prin acest demers, cititorul va face primii pași către dobândirea liniștii interioare...

•1•

Reprezentarea familiei: genosociograma

În acest capitol vei afla cum se construiește o genosociogramă, cu alte cuvinte, o reprezentare grafică a familiei. Nu este vorba despre un arbore genealogic clasic, pentru că cel mai important este să-ți urmezi în mod liber și spontan firul emoțiilor și nu să te conformezi unei anumite „rigori științifice". Te vei întoarce înapoi în timp cât de departe poți, vei scrie în dreptul numelui fiecărei persoane toate amănuntele care îți vin în minte, simboluri, date, unele observații etc.

Această reprezentare spontană este o formă de limbaj. La fel ca un lapsus verbal, un „lapsus de reprezentare" poate să pună în lumină un amănunt semnificativ. Vei descoperi astfel cât de multe poți să afli despre tine însuți fiind spontan.

Înainte de a rezolva primul exercițiu, gândește-te care este comportamentul care te deranjează cel mai tare.

Nu înțeleg de ce mă confrunt mereu cu dificultăți într-o situație sau alta, de ce nu reușesc niciodată să:

Exercițiul nr. 1 • Primii pași în realizarea genosociogramei

Chiar dacă este vorba despre o reprezentare liberă, în realizarea genosociogramei trebuie să se țină cont de anumite convenții, pentru a putea fi înțeleasă.

Important: *citește cu atenție sfaturile următoare, de două ori sau de trei ori, dar nu mai mult! Apoi închide cartea, fă-ți rost de o foaie mare, albă, creioane colorate sau carioci, și încearcă să rezolvi exercițiul propus. Ia-ți tot timpul de care ai nevoie. Pentru început, folosește creioane de culoare albastră și neagră*

1. Persoanele de sex masculin vor fi simbolizate printr-un triunghi.

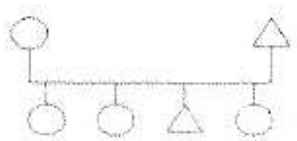
2. Persoanele de sex feminin vor fi simbolizate printr-un cerc.

3. Căsătoriile vor fi reprezentate prin acest semn:

Un cuplu căsătorit va fi, prin urmare, simbolizat în felul următor:

4. În cazul unui cuplu necăsătorit, vei realiza același simbol, însă cu linii punctate.

5. Copiii născuți în cadrul unei relații de căsătorie vor fi reprezentați ca în exemplul de mai jos. Iată exemplul unei familii cu 3 fete și un băiat:



6. În cazul cuplurilor divorțate, taie cu două linii peste linia care reprezintă relația de căsătorie, în felul următor: //. Copiii vor fi reprezentați alături de părintele care i-a crescut.

7. Decesele vor fi simbolizate printr-o cruce.

Ține minte că în această schiță poți să notezi prenume, date, tot ceea ce îți vine în minte și ți se pare important. Iar acum, închide cartea, este rândul tău!

Observație

Ai acum la dispoziție o primă imagine a genealogiei tale, așa cum ți-o reprezinți. Cu ajutorul exercițiilor următoare, vom analiza această reprezentare, precum și consecințele pe care le are asupra vieții tale.

Începând de acum, pe parcursul lecturii acestei cărți, dacă vei dori să faci modificări sau să adaugi unele detalii propriei genosociograme, vei scrie cu un creion sau o carioacă de altă culoare sau vei folosi foi suplimentare și bandă adezivă. Eventual, fă o copie a genosociogramei pentru a păstra prima imagine fără niciun fel de modificări.

Exercițiul nr. 2 • Descoperă-ți genosociograma

Iar acum, vei face o primă lectură a genosociogramei tale.

Scrie mai jos amănuntele pe care le-ai observat în mod spontan.

1. Ai remarcat coincidențe?

2. Dar repetiții?

3. Ai observat că unele informații lipsesc sau că sunt vagi?

4. Ceea ce știi despre unele persoane îți este clar, iar despre altele totul e întunecat sau opac?

Observație

În cadrul familiilor se transmit descendenților anumite credințe, obiceiuri, practici... În special cu ocazia căsătoriilor, unele fapte vor fi scoase în evidență ca sursă de mândrie, iar altele vor fi cu grijă ascunse, pentru că provoacă rușine. Uneori, evocarea unui eveniment despre care în general se evită discuțiile va provoca o suferință vie. Copiii se regăsesc astfel într-un context ale cărui elemente constitutive le sunt necunoscute și sunt supuși unei influențe împotriva căreia nu pot să facă nimic. Trebuie să țină doliu după o istorie pe care nu o cunosc, ceea ce, am putea spune, reprezintă o misiune imposibilă. Prin urmare, ei vor transmite povara propriilor copii. Atunci când copiilor li se încredințează o sarcină, trebuie luată în considerare foarte în serios loialitatea copiilor față de părinții lor! Misiunea parentală poate să fie transmisă de către părinți în mod explicit sau implicit.

Exercițiul nr. 3 • Câteva observații cu privire la propria genosociogramă

A sosit momentul unor observații mai atente asupra propriei genosociograme.

Privește cu foarte mare atenție desenul realizat și notează mai jos greșelile comise în raport cu sfaturile de la început.

1. Există bărbați reprezentați printr-un cerc și femei reprezentate printr-un triunghi? Despre cine este vorba?

2. Există relații de căsătorie simbolizate prin linii trasate mai neclar decât altele? Care sunt acelea?

3. Unele persoane le-ai desenat mai apăsat sau mai șters decât altele? Despre cine este vorba?

4. Ai avut suficient loc pentru a-i reprezenta pe toți predecesorii sau descendenții? Pe care dintre ei nu ai mai avut loc să-i reprezinți?

5. Ai trecut numele fiecărei persoane în mod similar? Ai notat prenumele? O expresie de alint? O poreclă? Sau numai o inițială? De ce ai făcut o astfel de alegere?

6. Ai inversat ordinea, unele date?

7. Ai uitat pe cineva? Cine este acea persoană?

8. Cu cine ai început în realizarea genosociogramei? Care este numele persoanei pe care ai reprezentat-o prima dată?

Observație

Studiind cu o atenție sporită reprezentarea spontană pe care ai realizat-o, ai putea descoperi indicii importante asupra anumitor aspecte care trebuie observate și analizate. De exemplu:

– Un triunghi care reprezintă o fetiță să fie oare semnul că părinții își doreau de fapt un băiat? Sau că fata a trebuit să poarte responsabilități rezervate în general bărbaților?

– Relațiile de căsătorie trasate mai șters indică oare o mezalianță?

– O poreclă poate indica o anumită trăsătură personală: „Bunica șchioapa" trimite la faptul că părea amenințătoare cu bastonul în mână; „Micul Pierre" nu era decât fiul marelui, importantului său tată.

Atenție, însă! Interpretând totul numai de dragul de a interpreta, cititorul riscă să cadă într-o psihologie de bazar. El trebuie să-și dea seama dacă detaliul respectiv trimite, într-adevăr, la ceva anume din trecutul său.

•2•

Examinarea atentă a propriei familii

Atunci când încercăm să înțelegem modul în care ne comportăm, recurgem, uneori, la un demers introspectiv. Exercițiile propuse în acest capitol îți vor oferi ceva mai mult: te vor ajuta să identifici mecanismul de funcționare al familiei tale de origine, al familiilor părinților tăi și al familiei bunicilor etc. Suntem plămădiți, modelați de aceste istorii. Atunci când luăm o hotărâre, credem că suntem liberi; cu toate acestea, încă din ziua în care ne-am născut, suntem prinși într-o rețea de convingeri și de obișnuințe...

De exemplu, în timpul unei călătorii în Mexic, aflată în fața unei farfurii cu mâncare foarte condimentată, într-un restaurant, l-am întrebat pe interlocutorul meu de la ce vârstă le este servită copiilor o mâncare atât de picantă. Acesta mi-a răspuns zâmbind că bebelușii sunt deja obișnuiți cu o astfel de mâncare. Bineînțeles! Micuții mexicani sunt impregnați încă de când se află în pântec cu mirodenii condimentate, ei sug lapte condimentat: prin urmare, mâncarea picantă nu este pentru ei ceva nou!

Același lucru este valabil și pentru modul în care gândim și ne comportăm, pentru judecățile noastre de valoare. Fie că ne aflăm în armonie cu modul de funcționare al familiei, fie că ne opunem acestuia, suntem în egală măsură condiționați. Adevărata libertate începe atunci când putem să percepem și să înțelegem sistemul de convingeri care ne influențează și să alegem dacă ni se potrivește sau nu.

Înțelegerea acestui mecanism permite, de asemenea, oamenilor să se accepte mai bine pe ei înșiși, să nu se mai simtă lipsiți de valoare atunci când nu reușesc să ia cele mai bune decizii sau să le pună în aplicare.

Exercițiul nr. 4 • Cum sunt întâmpinați copiii atunci când vin pe lume, în familia ta?

Ești copilul cel mare sau, dimpotrivă, mezinul? Ești copil unic? Scopul exercițiului următor este de a descoperi dacă există anumite repetiții în istoria nașterilor și de a înțelege modul în care sunt întâmpinați copiii la venirea lor pe lume, în familia ta.

Răspunde prin „da" sau „nu" la întrebările din tabelul de mai jos, apoi bifează în căsuța din ultima coloană dacă ai constatat o repetiție.

Locul copilului în familie	Este cazul tău?	Este cazul tatălui sau al mamei tale?	Ai identificat în filiația ta o repetiție?
Mulți frați și surori			
Copil unic			
Primul născut			
Al doilea născut			
Ultimul născut			
Numai băieți			
Numai fete			

Locul copilului în familie	Este cazul tău?	Este cazul tatălui sau al mamei tale?	Ai identificat în filiația ta o repetiție?
Copil adoptat			
Copil născut în afara căsătoriei			
Copil nelegitim			
Copil ascuns			
Copil recunoscut de un alt bărbat decât tatăl biologic			
Copil care a „provocat" un anumit eveniment (căsătorie, divorț, încetarea activității profesionale, schimbarea locuinței etc.)			
Copil preferat			
Copil respins			
Altceva:			

Observație

Ai identificat vreo repetiție familială? Întreabă-te dacă modul în care te raportezi la repetiție îți poate influența viața. Unele interpretări personale posibile ți-ar putea fi de ajutor:

• *Situația de a fi „cel de-al doilea născut" ar putea, de exemplu, să te determine să vrei mereu să faci mai mult decât primul*

născut (sau, dimpotrivă, să crezi că nu te descurci fără protecția sa). Dacă te găsești într-o astfel de situație, întreabă-te dacă în viața ta profesională, de exemplu, ești fie în competiție, fie în căutarea protecției unui coleg mult mai în vârstă.

• Situația de a fi „un copil născut în afara căsătoriei" ar putea să ducă, în ce te privește, la o poziție specială în sânul familiei, sau la convingerea că ești un copil nelegitim, sau la un sentiment de pseudovinovăție că ți-ai obligat părinții să se căsătorească, ori, dimpotrivă, la sentimentul că ești un copil născut din iubire, fără a-ți mai face probleme în legătură cu propria legitimitate, sau lipsa ei, întrucât exiști în ciuda regulilor sau așteptărilor anumitor persoane.

Indiferent că ai identificat sau nu unele repetiții, este important de reținut că, indiferent de situație, reprezentarea pe care o ai despre locul pe care-l ocupi în sânul familiei are consecințe asupra comportamentului tău, fie în direcția dezvoltării încrederii în sine, fie în direcția contrară.

În sfârșit, în cea de-a patra coloană, cum ai interpretat cuvântul „filiație"? Te-ai referit la predecesori sau la descendenții tăi? Asta îți oferă un indiciu asupra riscurilor cu care te confrunți și asupra lucrurilor spre care trebuie să îți îndrepți atenția.

Exercițiul nr. 5 • Ce semnificație poartă prenumele pe care îl ai?

Îți place prenumele pe care-l porți? Știi cine l-a ales și de ce? Ai un singur prenume sau mai multe? Exercițiul acesta îți va permite să identifici modul în care sunt alese prenumele, în familia ta, și după ce criterii.

În tabelul următor, răspunde la întrebări cu „da" sau „nu".

	Te regăsești în această situație?	**Este o tradiție în familia ta?**
Prenumele unui strămoș		
Prenumele unui unchi sau al unei mătuși		
Prenumele unei persoane decedate		
Prenumele unei persoane importante pentru tată sau pentru mamă (prieten, vedetă etc.)		
Prenume compus		
Prenume cu o anumită conotație (Iustin, trimite la justiție, Victor la victorie: care? Asupra cui sau asupra ce?) etc.		
Prenumele nu este specific unui anumit sex (Claude).		
Prenumele nu este specific unui anumit sex din punct de vedere fonetic (Pascal[e], André[e]).		
Prenumele este original (Gudule).		
Prenumele trimite la o regiune (Soizic).		
Prenumele este inventat (Masséo).		
Prenumele are legătură cu religia (Ioan, Mohamed, David).		

	Te regăsești în această situație?	Este o tradiție în familia ta?
O altă persoană decât părinții a avut o influență în alegerea prenumelui (de exemplu, bunica a „interzis" prenumele ales de părinți).		
Porecla sau numele de alint înlocuiește prenumele.		

Observație

Cei care ți-au ales prenumele s-au gândit la tine? Sau au dorit să facă pe plac unei alte persoane? Familia a vrut să compenseze o moarte prematură sau un sentiment de invidie? Descoperirea intențiilor, conștiente sau nu, cu care cei din familia ta ți-au ales prenumele, uneori chiar înainte să te naști, te poate ajuta să te înțelegi mai bine. De fapt, se poate întâmpla ca personalitatea celui al cărui prenume îl porți să te fi influențat profund.

Exercițiul nr. 6 • Ce rol se atribuie femeilor și bărbaților, în familia ta?

Există în familia ta cupluri stereotipe? De exemplu, un soț autoritar cu o soție umilă, ori, dimpotrivă, o soție plină de personalitate cu un soț fără inițiativă? Asemenea observații ne pot ajuta să înțelegem care este locul femeilor și al bărbaților într-o anumită familie. Vei descoperi prin acest exercițiu care este rolul impus atât femeilor, cât și bărbaților.

Notează, în continuare, cuplul sau posibilele cupluri din familia ta al căror mod de funcționare reflectă în mod particular o reprezentare caricaturală.

Apoi, bifează în tabel răspunsul potrivit în funcție de ceea ce se întâmplă cu adevărat în viața ta, și nu în funcție de ceea ce ți-ar plăcea sau de ceea ce gândești.

1. Care sunt cuplurile stereotipe din familia ta?

2. Rolul femeilor... Rolul bărbaților...

	Total adevărat	Parțial adevărat	Parțial fals	Total fals
Femeia gătește și face curățenie.				
Bărbații sunt dominatori.				
Femeia trebuie să se îngrijească de confortul familiei.				
Femeia trebuie să înțeleagă când soțul ei este supărat.				
Femeia trebuie să ia totul asupra ei.				
Femeia este mai curajoasă decât bărbatul.				
Femeia trebuie să-și respecte îndatoririle conjugale.				
Femeia este mai fidelă decât bărbatul.				

	Total adevărat	Parțial adevărat	Parțial fals	Total fals
Femeia nu poate lua o hotărâre de una singură.				
Femeia trebuie să înțeleagă nevoile sexuale ale soțului său și să le satisfacă.				
Bărbatul e cel care conduce mașina.				
Bărbatul e cel care are în grijă necesitățile familiei.				
Anumite sarcini sunt înjositoare pentru un bărbat.				
Toți bărbații sunt niște porci!				
Cel mai bine femeile se înțeleg între ele.				
Bărbatul este mai curajos decât femeia.				
Bărbatul trebuie să fie puternic.				
Bărbatul este mai rațional, prin urmare are deseori dreptate.				
Bărbatul trebuie să se ocupe de muncile grele ale gospodăriei.				
Bărbatul este cel care ia hotărârea finală.				

	Total adevărat	Parțial adevărat	Parțial fals	Total fals
Femeia trebuie să-și asculte soțul.				
Locul bărbatului este mult mai important decât al femeii.				
Bărbatul are mai multe nevoi sexuale decât femeia.				
Femeile sunt complicate.				
Infidelitatea unui bărbat este mai puțin gravă.				
Este normal ca bărbatul să se oprească la o bere cu prietenii.				
Tot ce are legătură cu copiii cade în grija femeilor.				
Cel mai bine e când ai o soție înțeleaptă și o amantă bună la pat.				

Observație

Cititorul trebuie să rezolve exercițiul ținând cont de faptul că este bărbat sau femeie. Însă, în ambele cazuri, femeia poate fi considerată (de către un bărbat sau de către ea însăși) o sfântă, zeița, zâna, mama, cea care este minunată și care are mereu dreptate. Sau, dimpotrivă, poate fi considerată ca adevărata descendentă a Evei, ca fiind lipsită de rațiune, o seducătoare mereu pusă pe țesut intrigi, un obiect sexual.

Bărbatul poate fi considerat (de către o femeie sau de către el însuși) un Făt-Frumos, un tip atotputernic, cinstit, puternic, cel care știe să le facă pe toate și să rezolve tot sau, dimpotrivă, un necioplit, un tiran, un închipuit, un obsedat.

Am putea să mai punem și alte întrebări, însă probabil că ți-ai format deja o părere despre locul fiecăruia, având, astfel, un indiciu suplimentar cu privire la locul pe care-l ocupi în cadrul familiei, corespunzător sexului tău. Atenție: răspunsurile sistematice în același registru ar putea indica un dezechilibru în ce privește reprezentarea ta: fie femeia este supusă și trebuie să se aplece în fața bărbatului, fie, dimpotrivă, se află într-o relație de putere cu bărbatul. Asta ar însemna că o asemenea obișnuință de reprezentare a devenit o regulă pentru tine și că nu reușești să te distanțezi, că nu mai ești capabil să identifici nuanțele. Lucru care poate fie să te determine să te încadrezi în totalitate într-un anumit stereotip, fie să te facă să te răzvrătești în mod sistematic.

De asemenea, trebuie neapărat să identifici cine ți-a transmis aceste reprezentări despre rolul bărbaților și al femeilor.

Exercițiul nr. 7 • Religia

Predecesorii tăi urau hainele preoțești sau, dimpotrivă, erau niște habotnici? Erau liberi cugetători? Practicau o religie a iubirii sau una a obligației morale? O religie a îngăduinței sau una a interdicției?

Răspunde la întrebările următoare. Atenție, este important să faci diferența între credință și religie.

1. Care sunt persoanele din familia ta foarte implicate în domeniul religiei?

2. Știi din ce motiv?

3. Ce spun ceilalți membri ai familiei despre aceste persoane?

4. Care era mesajul lor cel mai important, după părerea ta? „Religia este un sprijin", „Religia este o datorie", „Religia deschide inimile", „Trebuie să ne temem de justiția divină" etc.

5. În educația pe care ai primit-o, cât de important a fost rolul religiei și care era semnificația acesteia?

6. Membrii familiei tale au fost respectați pentru orientarea lor religioasă?

7. Membrii familiei tale au fost persecutați din cauza orientării lor religioase?

Observație

Cititorul poate acum să reflecteze la ceea ce ar dori să păstreze sau nu din credințele sau din obiceiurile familiei.

Scriitorul Shlomo Sand povestește, în cadrul unei conferințe, cum străbunicul său a cauzat dificultăți financiare următoarelor trei generații prin faptul că a ținut să fie îngropat aproape de Muntele Măslinilor, ca să fie sigur că va fi printre primii care vor „învia", conform tradiției evreiești[1]. Demersul era foarte costisitor, însă cu toate acestea străbunicul a cheltuit fără măsură pentru a realiza acest proiect. Shlomo Sand conchide: „Toată lumea era supărată pe el!".

Exercițiul nr. 8 • Ce profesii se practică în familia ta?

Acest exercițiu îți va permite să analizezi dacă atunci când ți-ai ales profesia ai fost influențat de familie în vreun fel, prin similaritate, prin distanțare sau rebeliune.

Completează mai întâi primul tabel de mai jos pentru a putea examina ce profesii au membrii familiei tale, ce diplome au obținut și în ce domenii de activitate lucrează. Apoi, răspunzând prin „da" sau „nu", vei putea aprecia în ce măsură alegerea propriei meserii a fost influențată de istoria familială.

1. Profesiile sau statutul familiei tale

	Cine?	Mândrie?	Rușine?	Repetiție?
Fermier				
Comerciant				

[1] Există credința potrivit căreia, la a Doua Venire a Domnului, învierea morților va începe din acel loc. (n.tr.)

	Cine?	Mândrie?	Rușine?	Repetiție?
Medic				
Director de școală				
Învățător				
Muncitor				
Funcționar				
Militar				
Angajat				
Licențiat				
Expert				
O meserie în care cineva este renumit, celebru sau foarte popular				
Sindicalist				
Patron				
Altceva:				

2. Profesia ta

Profesia mea are legătură cu un element din istoria familiei.	
Există o fidelitate familială în alegerea acestei profesii.	
Această meserie mi se potrivește.	

Observație

Deseori se constată că anumiți descendenți nu îndrăznesc să se rupă de tradiția familială. Fie se încăpățânează să practice o meserie care nu le place, uneori chiar fără să aibă competențele necesare, fie nu își oferă șansa de a depăși nivelul studiilor părinților sau predecesorilor, pentru a nu-i „face de rușine". Unii nu se simt niciodată la înălțimea unei personalități de excepție care și-a pus amprenta pe istoria familiei și se compară mereu cu

persoana respectivă, devalorizându-se pe ei înșiși. Alții, dimpotrivă, sunt mândri să ducă mai departe cunoștințele ce le-au fost transmise cu pasiune, afecțiune și, totodată, cu rigoare!

Raportarea la fenomenele transgenerationale explică, de asemenea, violența cu care le este impusă, uneori, o anumită educație copiilor. Unii părinți le cer într-un mod aproape abuziv copiilor rezultate bune la școală pentru a-și proteja imaginea, pentru a se lăuda în fața celorlalți ete.

Exercițiul nr. 9 • Ce cadouri se fac în familia ta?

„De Crăciun, nu am primit niciodată cadoul la care visam!". Fie că suntem copii sau adulți, cadoul pe care-l primim și felul în care ne este oferit sunt importante. Prin acest exercițiu îți vei face o idee clară despre funcția pe care o îndeplinește cadoul în familia ta.

Analizează situațiile și afirmațiile propuse în tabelul de mai jos. Îți trezesc unele amintiri? Bifează „da" sau „nu", apoi scrie în ultima coloană cine făcea asemenea cadouri în familia ta.

	Da	Nu	Cine?
Cineva mi-a dăruit cadoul pe care mi l-am dorit cel mai mult și l-a făcut el însuși, cu mâinile lui.			
Luni de zile am admirat un lucru dintr-o vitrină și până la urmă cineva mi l-a făcut cadou.			
Voiam să am jucării pentru băieți, dar primeam jucării pentru fete (sau invers).			

	Da	Nu	Cine?
Cel mai mult îmi plăceau bomboanele pe care le primeam recompensă când eram cuminte!			
Nu mi se dădea voie să mănânc înghețată când mi-era poftă, în schimb primeam atunci când nu ceream!			
Mama, care a fost profesoară, mi-a dăruit mereu cărți, deși mie nu-mi place să citesc.			
La noi în familie se făceau numai cadouri utile.			
Cei mari îmi dădeau bani ca să nu-i mai bat la cap.			
La noi în familie se dăruiau bijuterii ca să pară că suntem bogați, dar umblam cu șosete cărpite!			
La noi nu se făceau cadouri, se considera că sunt bani cheltuiți degeaba!			
Cadourile se făceau pentru ca ceilalți să se simtă îndatorați.			
Se făceau cadouri cu mesaj ascuns: de exemplu, unei femei care nu se îngrijea de aspectul fizic i se ofereau farduri.			
Cadourile erau uneori însoțite de scene de prost gust.			
La noi în familie se făceau cadouri doar din obligație: nu conta cadoul, era ales în grabă.			
De fiecare dată de Crăciun, cadoul pe care îl voiam eu era primit de fratele meu (sora, verișorul etc.). Al meu era mai urât ca al lor.			

Observație

„Modul în care dăruim valorează mai mult decât ceea ce dăruim", spunea Corneille... Un cadou poate să fie un mesaj de afecțiune, atenție, dragoste, iar în asemenea cazuri cel care îl primește se simte important în ochii celui care-l oferă. Ai amintiri dragi în legătură cu unele cadouri? Sau, dimpotrivă, îți amintești că te-ai simțit obligat să pari recunoscător chiar dacă nu asta simțeai cu adevărat?

De asemenea, se prea poate să fi primit cadouri asociate cu circumstanțe neplăcute pentru tine. De exemplu, ai fost filmat, deși nu îți place deloc lucrul acesta, cineva ți-a organizat o petrecere surpriză, știind că o să te simți foarte stânjenit etc.

Deseori se spune că „gestul contează", dar uneori descoperim că suntem prinși într-o situație de reciprocitate fără sfârșit. De exemplu, te simți obligat să faci un cadou la fel de scump data viitoare, chiar dacă nu dispui de mijloacele financiare. În aceste situații, darurile primite implică o constrângere foarte neplăcută. În „plăcerea de a dărui" se mai ține cont, atunci, de plăcerea de a primi?

Acum, că ți-ai făcut o idee mai clară despre modul în care se dăruiesc sau se primesc cadourile în familia ta, gândește-te la propriul mod de a cere un cadou, de a-l primi, de a dărui.

Exercițiul nr. 10 • Sărbătorile de familie

Sărbătorile... O ocazie perfectă pentru reuniunile de familie! Cum vezi situația aceasta, este o plăcere sau un coșmar?

Citește afirmațiile de alături și încercuiește-le pe cele care corespund cu ceea ce simți în legătură cu aceste lucruri, în prezent. Pe urmă scrie care sunt amintirile tale legate de sărbătorile din copilărie.

1. Sărbătorile sunt întotdeauna plăcute.

2. Cel mai important lucru este ca toată familia să fie împreună.

3. Deseori apare îngrijorarea că va izbucni un scandal între două persoane.

4. Mereu este mare bătaie de cap să te hotărăști pe cine să inviti.

5. Copiii mănâncă la aceeași masă cu adulții.

6. Este o ocazie să mănânci zdravăn.

7. Se bea mai mult ca de obicei.

8. Contează mai mult semnificația religioasă a sărbătorii.

9. Contează mai mult că este aniversarea cuiva.

10. Masa este pregătită mereu de un „bucătar-șef".

11. Felurile de mâncare sunt pregătite mereu de aceeași persoană.

12. Bucatele trebuie să fie tradiționale.

13. Fiecare este așezat de fiecare dată în același loc.

14. Se vorbește mereu despre aceleași lucruri.

15. Unele subiecte de conversație sunt mereu evitate.

16. Urăsc sărbătorile.

1. Ce i-ai spune cuiva despre sărbătorile tale în familie?

2. Veselia de la petrecere este reală sau una artificială?

Observație

Să te bucuri din toată inima. Să te bucuri de prezența celor din jur. Să păstrezi amintirea unor zile deosebite. Să simți dragostea celorlalți și să o împărtășești. Să te distrezi fără rețineri împreună cu oameni față de care simți prietenie. Să perpetuezi cu entuziasm o tradiție familială. Iată ce ar trebui să însemne o sărbătoare în familie!

Exercițiul nr. 11 • Bolile

Se știe că unele boli au o componentă ereditară. Fără să negăm ultimele descoperiri în ceea ce privește modificările din genom, am putea să ne întrebăm dacă nu cumva loialitățile familiale inconștiente au și ele un rol în repetiția unor boli.

Răspunde la întrebările următoare.

1. Despre ce boli se vorbea deseori la tine în familie?

2. Cine a suferit de pe urma acestor boli, bărbații și/sau femeile?

3. La ce vârstă?

4. Bolile au afectat anumite părți ale corpului, în mod special?

5. Au fost cauza anumitor decese?

6. Ce se credea că stă la originea acestor boli (defecte de caracter, amărăciune, destin, neglijență etc.)?

7. Ce se spunea despre comportamentul bolnavilor în fața bolii (curaj admirabil, renunțare, slăbiciune sau tărie de caracter etc.)?

Observație

Boala poate să reprezinte ocazia unor schimbări profunde în relațiile familiale. De exemplu, ea poate să-l scutească pe bolnav de o sarcină grea sau de reproșurile care i s-ar fi adus dacă ar fi

fost sănătos. Întreabă-te în fiecare caz ce fel de semnificație ar putea avea boala.

Nota bene: Boala psihosomatică nu este o boală inventată, nu există doar în mintea bolnavului, ci poate fi un fel de reacție involuntară față de o situație, sau un conflict, greu de suportat. Înțelegerea semnificației bolii ar putea duce la o rezolvare a conflictului, iar în acest fel sănătatea sau chiar viața persoanei respective nu ar mai fi periclitate.

Exercițiul nr. 12 • Moartea: nu cumva ai un „schelet în dulap"?

La fel ca în cazul nașterilor, este interesant să analizăm decesele dintr-o perspectivă psihogenealogică.

Consultă-ți din nou genosociograma pentru a identifica posibilele situații repetitive. Completează apoi tabelul următor.

Cauzele deceselor	
Vârsta la care au survenit decesele	
Circumstanțele în care s-au petrecut decesele	
Datele deceselor	

Există o persoană a cărui moarte tragică sau eroică și-a pus amprenta asupra familiei tale?	
Există vreo persoană care a decedat în circumstanțe ciudate, neelucidate, și despre care s-a hotărât că este bine să nu se vorbească; cineva a cărui moarte este un subiect tabu?	
Are lucrul acesta vreo influență asupra vieții tale? Dacă da, despre ce este vorba?	
Altceva:	

Observație

Poate că tocmai ce ai descoperit că în familia ta există „schelete în dulap". Anumite decese pot să ne influențeze existența în mod inconștient. Monique are peste 70 de ani. Viața ei a fost marcată de tristețe și neliniște. Aceste emoții o apasă mereu și, în plus, se acuză pe sine că le face pe fetele ei nefericite. Analiza istoriei sale de familie a scos la suprafață motivele comportamentului său (dis)funcțional, lucru care a avut drept consecință faptul că ea a încetat să se mai învinovățească: tatăl ei a murit când ea avea doi ani. Era stâlpul familiei, un bărbat puternic, care reușea în toate. Se pare că ar fi fost omorât în timpul unui accident de vânătoare. Tânăra văduvă, mamă a șapte copii, s-a recăsătorit cu fratele decedatului. Dar cine ținea arma de vânătoare în timpul accidentului? Chiar cel cu care s-a căsătorit mama sa, fratele mai mic al soțului! El era o persoană marginalizată și își

invidia foarte tare fratele mai mare. Bunica lui Monique, mama celui ucis și a ucigașului, care ținea frâiele întregii gospodării, a interzis pur și simplu să se vorbească despre tatăl lui Monique și despre tragicul „accident". Monique a trăit, așadar, într-o lume a aparențelor și ipocriziei, iar secretul dureros le-a făcut viața grea celorlalți și ei însăși!

Vei vedea în partea a patra a acestei cărți cum te poți distanța de istoria acestor „morți", cum să-i lași să se odihnească în pace, găsindu-ți astfel liniștea interioară.

Exercițiul nr. 13 • Căsătoriile: de ce aleg oamenii să-și unească destinele?

Din iubire, din interes, pentru a le face pe plac părinților... Există numeroase motive pentru care oamenii se căsătoresc. Exercițiul acesta îți va oferi posibilitatea de a identifica regulile după care se fac căsătoriile în familia ta.

Cititorii de sex masculin să se gândească la tatăl lor, apoi la alți trei bărbați importanți din familie. Cititoarele să se gândească la mama lor, apoi la alte trei femei importante din genealogia lor. În continuare, fiecare să se gândească la relația lor de căsătorie, pentru a răspunde la întrebările de mai jos. Niște fotografii de nuntă, sau amintirea lor, ar fi utile. Acest exercițiu duce la o mai bună înțelegere a propriei relații de căsătorie.

1. Fotografia de nuntă

	Ce vârstă are această persoană?	Care este contextul (epocă, loc, evenimente politice sau familiale etc.)?	Persoana respectivă pare fericită?	Care au fost motivele care au stat la baza acestei căsătorii (iubire, aranjamente etc.)?
Tatăl sau mama				
Prima persoană				
A doua persoană				
A treia persoană				
Tu însuți, dacă ești căsătorit(ă)				

2. Atitudinea ta față de căsătorie
   - Crezi că tradițiile trebuie respectate? Dacă da, care sunt acelea?

.....

.....

   - Cine a hotărât căsătoria?

.....

.....

   - Dacă ești căsătorit(ă), cum ai luat această decizie?

.....

.....

- Care este rostul căsătoriei, după părerea ta?

- De ce crezi că se căsătoresc oamenii?

- Crezi că nunta trebuie să fie o mare petrecere (cu rochie albă și tot tacâmul) sau mai degrabă ceva discret? Sau poate ceva original?

- Cine crezi că trebuie să se ocupe de lista invitaților?

- Crezi că ar trebui să existe o ceremonie religioasă? Este importantă pentru tine?

- În caz că ești deja căsătorit(ă), ai încheiat un contract prenupțial? Cine a cerut să se facă unul?

- În caz că nu ești căsătorit, care sunt motivele?

Observație

Nunta este un eveniment care poate constitui sursa unor importante observații psihogenealogice. În acea zi, cei doi tineri duc cu ei, deseori, speranțele și reprezentările fiecărei familii. Întrucât de cele mai multe ori se organizează o petrecere la care multă lume este invitată, fiecare familie dorește să ofere cea mai bună imagine despre ea însăși și speră totodată că familia cealaltă să nu o facă de rușine, ei dimpotrivă, să îi ofere un motiv în plus de mândrie. Prin urmare, ceea ce este în joc într-o nuntă nu prea are legătură cu fericirea tânărului cuplu!

Exercițiul nr. 14 • Alimentația și alcoolul

Dacă te confrunți cu o problemă în acest domeniu, exercițiul următor îți va permite poate să descoperi că își are rădăcinile în comportamente ale generațiilor trecute.

Completează tabelul de mai jos, nu înainte de a reflecta îndeajuns la întrebările pe care le conține.

	Da	Nu	Cine din familia ta s-a confruntat că astfel de probleme?	Cauze (război, despărțire, deces, violență îndurată etc.)	Care a fost momentul declanșator?
Bulimie sau anorexie					
Alcoolism					
Dependență de droguri					
Dependență de țigări					

Observație

Nu trebuie să te simți obligat să urmezi o istorie care nu este a ta! Iată exemplul unui caz: Catherine suferă de obezitate. Ea spune că nu are ce să facă, fiind ceva ereditar. Analizând, am descoperit că prima persoană supraponderală din familie a fost bunica ei și că acest episod a survenit în urma unui viol. De fapt, pentru persoanele care suferă o astfel de traumă, obezitatea este o consecință a încercării de a depăși suferința ori un semn că trupul siluit este perceput ca nemaiavând valoare și nemaifiind demn de grijă și respect. Catherine a înțeles că nu ea a fost cea violată și că nu avea de ce să se supună acestui mecanism de apărare. Consumul de alcool poate să aibă o origine similară. Bineînțeles, această conștientizare oferă posibilitatea de a depăși dificultatea în care te afli, dar nu este exclus ca persoana în cauză să aibă nevoie de ajutor medical, în anumite situații.

Exercițiul nr. 15 • În familia ta se crede că banii aduc fericirea?

În unele familii se spune că „Banii sunt făcuți ca să-i cheltui", iar în altele „E mai bine să economisești, nu se știe niciodată ce poate să se întâmple în viață". Exercițiul următor îți va permite să evaluezi felul în care te raportezi la bani.

Mai întâi, încercuiește enunțurile cu care ești de acord (precizează acest lucru, acolo unde este cazul). Apoi menționează-i în tabel pe membrii familiei care câștigă mulți bani.

1. Banii sunt făcuți pentru a fi cheltuiți.
În ce fel (călătorii, bijuterii, petreceri, cadouri etc.)? .....

2. Banii sunt făcuți pentru a fi economisiți.
În ce fel (depozite, achiziții imobiliare, terenuri, aur etc.)? .....

3. Banii sunt necesari pentru „a arăta" că ai reușit în viață, că ai un anumit statut social.

4. Banii sunt un mijloc prin care poți să-i faci fericiți pe ceilalți.

5. Banii înseamnă, înainte de toate, siguranța zilei de mâine.

6. Banii sunt în primul rând un motiv de mândrie.

Cine a avut mulți bani în familia ta?	În ce fel s-au câștigat acești bani?	Ce se spunea despre această persoană în familia ta?

Observație

Relația pe care cineva o are cu banii poate să dea naștere unor anxietăți puternice. Mai ales în epoca noastră caracterizată de hiperconsumerism. Cumpărăturile compulsive, care sunt imediat regretate, frica neîntemeiată de a duce o viață plină de lipsuri, disprețul „bogătașilor" pentru ceilalți sau teama de a deveni sărac, obsesia anumitor părinți de a-și împinge cu orice preț copiii să studieze ceva ce nu le place, oferindu-le ca singură explicație faptul că vor avea profesii unde vor câștiga bine, toate acestea sunt rezultatul unei reprezentări sădite în mintea noastră de către cei apropiați.

Exercițiul nr. 16 • Analizarea contextului istoric

Să te naști în vremuri de război, într-o perioadă în care șomajul afectează societatea pe scară largă sau, dimpotrivă, în vremuri de pace și prosperitate atrage după sine anumite consecințe. Dacă nu ai acces la informații în legătură cu anumiți predecesori (pentru că trăiau în străinătate, de exemplu), vei putea afla câte ceva din analiza contextului istoric.

Caută-ți niște cărți de istorie sau informează-te de pe internet pentru a vedea care era situația istorică în diferite ramuri ale familiei tale (atunci când „simți" ceva ciudat, ca un fel de fatalitate care te afectează). Încearcă să înțelegi comportamentul membrilor familiei tale raportându-te la evenimentele prin care au trecut, apoi compară comportamentul tău cu al lor.

Ramura familială	Contextul istoric	Influența asupra comportamentului unor membri ai familiei	Influența asupra comportamentului tău

Observație

Iată două exemple de legătură cauză-efect între contextul istoric și comportamentul unei persoane.

• *Sylvie are fobie de foc. Nimic nu o ajută, nu poate nici măcar să aprindă un chibrit, să vadă o lumânare arzând etc. A urmat*

chiar și ședințe de terapie comportamentală, însă fără succes. În cadrul analizei noastre, am descoperit că are un bunic care a decedat în anul 1940, despre care nu se știe unde și cum a murit, și care era de origine evreiască. Probabil că a ars într-un crematoriu dintr-un lagăr german. Familia a avut grijă să ascundă acest lucru, pentru că pe atunci era periculos să fii evreu, putea să le aducă neplăceri. Fobia de foc a încetat să mai fie un lucru absurd pentru Sylvie...

• *Marie suferă mereu de dureri în gât. Am descoperit, în urma analizei, că tatăl ei a murit din cauza unui cancer laringian, că unui unchi (pe nume Georges, precum Sfântul Gheorghe, care a fost decapitat) i-a fost retezat capul de un obuz în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, iar mama ei a suferit din cauza unei boli degenerative care a început să se manifeste printr-o paralizie a gâtului. N-am fi fost deloc surprinși să descoperim că unul dintre predecesorii ei a fost ghilotinat! După o ședință de terapie de grup, ea nu a mai resimțit aceste dureri!*

Exercițiul nr. 17 • Raportarea la sexualitate

Emoțiile unei persoane sunt puternic influențate de primele întâlniri cu sexualitatea. Exercițiul îți va permite să analizezi modul în care ai auzit vorbindu-se despre sexualitate și felul în care asta te-a influențat.

Răspunde la întrebările următoare.

1. Cum ai auzit vorbindu-se despre sex pentru prima dată?

.....

.....

2. Ți s-a vorbit intenționat despre sex sau ai surprins o conversație?

3. Cine ți-a vorbit despre sex?

4. Unde ai auzit vorbindu-se despre sex (acasă, la școală etc.)?

5. În ce fel de circumstanțe (film, revistă, reportaj televizat, animale în natură sau pe stradă etc.)?

6. Care a fost mesajul (sexualitatea este plăcută, periculoasă, rușinoasă, sexualitatea este o datorie, este dezgustătoare, este sacră etc.)?

7. În ce circumstanțe ai trăit primele emoții sexuale?

8. Cu ce fel de sentimente au fost asociate?

9. În ce circumstanțe ai avut primul contact sexual?

10. În prezent, îți amintești cu plăcere de acel moment sau nu?

11. Primul contact sexual a fost dorit cu adevărat?

12. Poți să stabilești o legătură între sexualitatea ta din prezent și istoria familiei tale?

13. În cazul în care ai copii, ce fel de mesaj ți-ai dori să le transmiți în această privință?

Observație

Sexualitatea poate să fie minunată, o sursă de viață, de energie și de împlinire, dacă este liber consimțită și trăită cu pasiune, în concordanță cu valorile noastre cele mai importante. Dimpotrivă, sexualitatea poate să fie un adevărat coșmar, dacă este asociată cu tot felul de constrângeri și cu sentimente de vinovăție. Dacă istoria sexualității tale este asociată cu anumite răni morale sau emoționale și dacă te confrunți cu dificultăți în această privință, este cazul să procedezi cu foarte mare atenție! Rezolvând acest exercițiu, vei putea probabil să faci legătura între trăirile tale și

ceea ce ți-a transmis familia. Cel mai important este să ai grijă de tine și să-ți vindeci rănile. Absolut nimic nu trebuie să-ți afecteze respectul de sine!

Exercițiul nr. 18 • Abuzurile sexuale

A suferi un abuz sexual este cu siguranță una dintre experiențele cele mai violente și mai dureroase. Acest eveniment dă deseori naștere la secrete de familie greu de suportat.

Dacă știi că în familia ta au existat situații de abuz sexual, completează tabelul următor:

Cine a fost victima?	Cine a fost agresorul?	Vârsta victimei	În ce circumstanțe s-a petrecut evenimentul?	Exista o relație de familie între victimă și agresor?

Observație

Este important să se știe care sunt consecințele abuzurilor sexuale, în special în caz de incest.

• Victima „uită" o perioadă îndelungată de timp din copilăria sa.

• Pentru victimă, propriul corp nu mai este „curat"; el a fost agresat, intimitatea a fost pângărită.

• În momentul agresiunii, în mintea victimei a avut loc o disociere: „Poți să faci ce vrei cu corpul meu, nu simt nimic, dar sufletul meu nu-l vei avea!". Această disociere se va păstra și în viața adultă.

• Apar disfuncții grave ale sexualității.

• Apar tulburări grave ale comportamentului alimentar (sunt frecvente cazurile de bulimie și de anorexie).

• Victima are un sentiment de vinovăție, născut din ideea că nu s-a opus îndeajuns (indiferent de vârsta acesteia).

• Victima are un sentiment de vinovăție, chiar și pentru faptul că agresorul a fost denunțat și apoi închis.

• Sentiment de rușine foarte intens, sentiment de dezonoare.

• Tendința ca victima să se închidă în sine sau, dimpotrivă, să se dedea exceselor de orice fel.

O persoană abuzată trebuie să fie ajutată, cu un respect infinit, de cineva care cunoaște puterea și efectele devastatoare ale abuzului sexual. Lucrul acesta cere o competență particulară. Există anumite asociații care ar putea fi de mare ajutor în asemenea situații.

Exercițiul nr. 19 • Familiile toxice

„Familia toxică" este acea familie în care părinții (sau chiar o persoană apropiată) își abuzează fizic sau moral propriul copil, în mod repetat. Consecințele asupra vieții adultului sunt de cele mai multe ori foarte serioase.

Răspunde cu „da" sau „nu" la întrebările din tabelul de mai jos.

Următoarele situații apăreau în mod repetat	În familia tatălui	În familia mamei	Așa stau lucrurile și în cazul tău?
Părinții consumau alcool în mod abuziv.			
Unul dintre părinți suferea o depresie puternică.			
Părinții își făceau reproșuri în privința identității copilului.			
Lipsa de încredere			
Bătăi, abuzuri fizice între părinți			
Privare de hrană			
Șantaj afectiv			
Comparații			
Situații de favoritism			
Lipsa supravegherii			
Dispreț			
Abuzuri în numele iubirii (protejarea excesivă)			
Posesivitate („Ești copilul meu, și numai al meu")			
Șantajul cu sinuciderea			

Următoarele situații apăreau în mod repetat	În familia tatălui	În familia mamei	Așa stau lucrurile și în cazul tău?
Sarcini mult prea grele date copilului			
Certuri grave între părinți			
Țipete și urlete			
Critici			
Indiferență			
Bătăi, abuzuri fizice asupra copilului			
Amenințări			

Observație

Fiecare din aceste comportamente, atunci când este repetitiv, reprezintă în sine un abuz pentru copil. Firește, cu cât se obține un „scor" mai mare, cu atât mai mare este toxicitatea. Dacă ai trăit într-o familie toxică, este foarte important să înțelegi că nu ești cu nimic vinovat de relele tratamente pe care le-ai îndurat și nici de consecințele lor. Nu ezita să apelezi la ajutorul unui psihoterapeut, pentru că atunci când oamenii se obișnuiesc cu un mod toxic de a funcționa, pot să caute, în mod instinctiv, același tip de relație, fără să fie nebuni sau masochiști. Când toată viața ai băut apă sălcie, la început te obișnuiești mai greu cu gustul apei pure...

Abuzul psihic are, de asemenea, consecințe devastatoare. Celor care caută ajutorul unui psihoterapeut le este deseori rușine pentru că nu reușesc deloc să se descurce, în viața lor, deși n-au

fost nici bătuți, nici victimele unui viol. „Nu avem niciun motiv să ne meargă atât de rău!", spun ei. Trebuie înțeles că umilirile repetate distrug încrederea în sine, iar lipsa de siguranță a copilului îi va submina, la vârsta adultă, acea seninătate indispensabilă unei vieți ferieite.

O altă capcană o reprezintă conștientizarea faptului că părinții tăi au fost și ei abuzați și, ca atare, „să uiți" violențele suferite din partea lor, pentru a le sări în ajutor. Gândește-te că Hitler, copil fiind, a suferit abuzuri îngrozitoare, dar asta nu scuză cu nimic ceea ce a făcut! Este de datoria fiecăruia să caute ajutor și astfel să pună capăt repetițiilor toxice!

Unul din obiectivele acestei lucrări este de a veni în întâmpinarea unei asemenea nevoi.

·3·
Cum să ascultăm vocea trecutului

Gândirea fiecăruia este structurată în jurul unui cadru de referință dobândit pe parcursul experiențelor de viață. Copil fiind, ai fost puternic influențat, fie că îți place acest lucru sau nu, de viziunea asupra lumii, de opiniile, obiceiurile, tradițiile și de sistemul de valori al adulților care te-au înconjurat. Intenționat sau nu, ei ți-au oferit anumite „lecții" de viață. Pe de altă parte, tu însuți ai avut sau nu acces la anumite cunoștințe. Chiar dacă ai fost curios din fire, pentru a dezvolta acest potențial, trebuiau îndeplinite anumite condiții exterioare. Mai mult, toate emoțiile pe care le-ai trăit, asociate cu anumite împrejurări, fericite sau nefericite, și-au pus amprenta asupra acestui cadru de referință. Plăcerile sau neplăcerile, bucuriile sau tristețile, constrângerile, temerile, umilințele sau sentimentul de mândrie, supunerea sau rebeliunea, totul a lăsat o urmă și a modelat adultul care ai devenit.

Acest adult – tu însuți – reacționează așadar în mod automat, fără să fie conștient uneori de atitudinile și reprezentările care-i motivează comportamentul. Un anumit cadru de referință îi este necesar individului, pentru că, într-un fel, reprezintă coloana vertebrală a psihicului său. Totuși, se poate întâmpla ca, din cauza greutăților pe care le suportă, această „coloană vertebrală" să fie afectată de scolioze sau alte deformări...

Capitolul de față te va ajuta să identifici acele voci care, deși sunt inconștiente, te influențează în modul cum gândești. Vei descoperi, poate, că ești într-un acord profund cu sursa convingerilor tale. Însă se poate întâmpla

să descoperi că ești prizonierul unor convingeri sclerozante, care conduc la o îngustare a perspectivelor și la o atitudine critică față de toți cei care nu îți împărtășesc opiniile. Prima victimă a acestor judecăți impetuoase s-ar putea să fii chiar tu, dacă există o distanță prea mare între ceea ce îți dorești, ceea ce consideri că este o datorie și ceea ce poți efectiv să faci.

Exercițiile următoare au rolul să te ajute să reflectezi la noi posibilități de a concepe „adevărul" sau „normalitatea".

Exercițiul nr. 20 • Interdicțiile: „Nu face asta, nu face aialaltă!"

„E incredibil, nu poți să atingi nimic fără să spargi", „Nu vei reuși niciodată să faci nimic cu viața ta". Poate că ai auzit acest gen de afirmații, în copilărie. Acordă cea mai mare atenție acestui exercițiu pentru a identifica urmele pe care le-au lăsat astfel de afirmații.

În primul rând, citește fiecare interdicție din coloana din stânga a tabelului, punându-te în pielea copilului care a trebuit să o respecte. În continuare, descrie sentimentele acestui copil și încearcă să deduci influențele pe care le-ar fi putut lăsa interdicția respectivă asupra vieții sale de adult. În al doilea rând, notează posibilele interdicții care ți-au marcat copilăria și influența pe care pot să o aibă asupra vieții tale din ziua de azi.

1. Interdicțiile

Tipuri de interdicții	Sentimente	Consecințe
Copilului îi este interzis să-și manifeste emoțiile: „Doar n-o să începi să te smiorcăi doar pentru atât!".		

Tipuri de interdicții	Sentimente	Consecințe
Banalizarea succesului copilului: „Era cât pe ce să-ți pici bac-ul!".		
Discreditarea sau ridiculizarea ideilor copilului: „Spui numai aiureli!".		
Copilul este împiedicat să-și asume responsabilitatea: „N-o atinge, că o spargi!".		
Copilului îi sunt încredințate responsabilități mult prea mari: „Ai grijă de sora ta mai mică!".		
Părinții fac comparații depreciative: „Băiatul vecinului ascultă de părinții lui, nu ca tine!".		
Părinții își exprimă constant nemulțumirea: „Este loc de mai bine!".		
Invidia față de persoana care a reușit: „Ai văzut cât de bine cântă verișoara ta? Tu, draga mea, cânți fals...".		
A cere perfecțiunea: „Până nu ai zece pe linie, nu ai dreptul să ieși în cluburi!".		

2. Ce fel de interdicții ți s-au tot repetat pe parcursul copilăriei? Crezi că ele au avut consecințe asupra vieții tale din ziua de azi?

Observație

Interdicțiile au un impact foarte puternic asupra copilului; el încă nu are posibilitatea de a se distanța față de ceea ce i se spune. Atunci când persoana care formulează interdicția o face în mod repetat și e cineva important pentru copil (cineva care afirmă că-l iubește), consecințele asupra viitorului adult pot fi serioase și îi pot prejudicia stima de sine. Dacă, de exemplu, tatăl tău ți-a tot repetat pe parcursul copilăriei că e loc de mai bine, se poate ca, din punct de vedere profesional, să te simți mereu neîmplinit, neliniștit și, prin urmare, frustrat.

Cu toate acestea, este simplu să transmiți copiilor mesaje pozitive. Băiețelul meu, pe când avea 4 ani, voia să mă ajute să aranjez masa în ziua de Crăciun. I-am propus să se ocupe de fața de masă, de coșulețul pentru pâine, însă pe el îl interesau paharele de cristal! Ce să fac? Să-l refuz, cu riscul de a-i descuraja buna intenție? Să-i spun „Ai grijă să nu le spargi!", cu riscul ca această interdicție să-l streseze și să-l agite? I-am explicat zâmbind că țineam foarte mult la acele pahare și că, prin urmare, îl rugam să aibă mare grijă, să le aducă unul câte unul, și atunci totul va fi bine. Lucru care s-a și întâmplat, iar el a fost foarte mândru!

Exercițiul nr. 21 • Un predecesor erou: mândria familiei

„Eu sunt nepoata prin alianță a cumnatului generalului care a comandat ofensiva...", auzi, uneori, sau alte lucruri asemănătoare. Tu știi ce figuri emblematice și-au pus amprenta asupra istoriei familiei tale?

Încearcă să răspunzi la întrebările următoare.

1. Care sunt persoanele de prestigiu din familia ta despre care se vorbește mereu frumos, acele persoane de care ceilalți sunt mândri că fac parte din familie? E important de știut, chiar dacă este vorba despre nepotul unui unchi de-al doilea – și cu atât mai mult dacă e un bunic!

2. În ce domeniu sau pe ce valori s-a dezvoltat reputația predecesorului tău?

Personaj remarcabil	De ce?	Ce valori reprezintă?
Bunicul meu	A fost în război și a luptat plin de curaj.	Curaj, umanism

3. Ai aceeași admirație pentru aceste persoane? Ai fi dispus să aperi valorile pe care ele le reprezintă?

4. Poate că dorești să fi avut un alt predecesor, cum ar fi Henric al IV-lea sau Marie Curie? Sau poate că ți-ai construit o genealogie imaginară, însă la fel de importantă pentru tine? Te consideri „fiul (fiica) spiritual(ă)" al cuiva? De ce?

.....

.....

Observație

Ne construim identitatea prin referințe succesive sau prin opoziție. Întrucât acest proces este cel mai adesea inconștient, nu putem să schimbăm nimic. De asemenea, o filiație poate să ne influențeze în mod negativ viața, dacă, printr-un mecanism de loialitate inconștientă, simțim o obligație morală față de persoanele marcante din familia noastră sau pur și simplu dacă simțim că nu suntem la înălțimea acestor personaje. De exemplu, cine muncește la o firmă de zidărie construită cu sudoarea frunții de propriul tată, deși visează să facă altceva, poate simți că își irosește viața.

Prin faptul că ți-ai identificat loialitatea sau opoziția față de figura sau figurile marcante din familia ta, poți în prezent să păstrezi ceea ce îți convine și să te distanțezi de ceea ce te deranjează. Tocmai ai făcut un pas esențial.

Exercițiul nr. 22 • Secretele de familie: rușinea ca moștenire

Se poate întâmpla să simți în mod nedeslușit că ți se ascunde ceva. Copilul căruia i se ascund anumite lucruri simte foarte bine când în familie domnește o atmosferă ciudată, înțelege instinctiv că membrii familiei nu se pot bucura cu adevărat. Și atunci când copilul nu înțelege, începe să inventeze, să interpreteze. Într-o astfel de situație, copilul

își atribuie întotdeauna rolul negativ, se simte responsabil, vinovat... Întotdeauna!

Răspunde la întrebarea următoare, după ce citești mai întâi confesiunea lui Patrick, apoi întreabă-te dacă ai moștenit sentimente de rușine.

1. Au existat situații tragice, trădări, crime, acte reprobabile comise de unul sau mai mulți dintre predecesorii tăi? Dacă da, care sunt acelea?

.....

.....

2. Sentimentul de vinovăție trăit de Patrick.

„Mă simt vinovat și nu știu de ce... E ca și cum aș purta cu mine o greșeală. Nu am capacitatea de a simți ceea ce mi se întâmplă. Sunt crud cu femeile, nu știu să spun «te iubesc». Nu știu dacă pot să iubesc. Nu îndrăznesc să iubesc. Trișez. Sunt prins în jocul seducției. Este obositor."

Iată câteva elemente din istoria plină de secrete a lui Patrick, pe care le-am scos la iveală în cursul analizei genealogice.

• Mama lui este o profesoară deosebită, însă nu are niciodată timp pentru fiul ei, nu-i arată niciun gest de tandrețe... Încă de mic, băiatul se întreabă dacă nu cumva este respins fiindcă ar avea vreun handicap.

• Tatăl său a avut un alt copil, născut dintr-o relație adulterină, a cărui existență le-a fost ascunsă copiilor legitimi. Cu toate acestea, mama lui nu a divorțat, tocmai pentru că l-a născut pe Patrick.

• Prin urmare, viața mamei stătea sub semnul tristeții și al furiei împotriva bărbaților, sentiment generat într-o anumită măsură de faptul că propriul ei tată, bunicul lui Patrick, fusese un colaboraționist activ în timpul războiului și îi denunțase pe evrei. Condamnat la închisoare pe viață, el a murit în închisoare, fără îndoială asasinat. Familia a fost nevoită să se mute din locurile natale. Toate acestea au fost păstrate secret, nu se vorbea despre asta.

Patrick se întreabă: „Oare port vina bunicului? Oare e vina mea că mama nu a divorțat și că nu este fericită? Sunt vinovat că m-am născut?".

3. În ce măsură crezi că dramele, crimele și delictele din trecut apasă asupra vieții tale?

.....

.....

Observație

Când adevărul le este ascuns copiilor, cel mai adesea e din cauză că li se vrea binele. Părinții vor ca aceștia să nu afle despre un trecut dureros sau prea puțin glorios. Făcând asta, părinții se poartă ca și cum unele întâmplări nu au avut loc. Bineînțeles, dacă le-ar fi povestit copiilor, le-ar fi provocat o rană, însă rana ar fi putut fi îngrijită. De fapt, ascunderea trecutului agravează situația, cangrenează relațiile, subminează încrederea în sine.

Atunci când Patrick începe să-și pună întrebări despre responsabilitatea sa, începe să înțeleagă în ce fel de scenariu este implicat și că în realitate nu are nicio vină. El poate, astfel, să-și regăsească încrederea în sine și să înțeleagă că, dacă nu a fost iubit, asta nu s-a întâmplat pentru că nu era demn de iubire, ci pentru că mama sa nu era capabilă să i-o ofere. El poate, așadar, să înceapă să îndrăznească să iubească. De altfel, odată ce a înțeles acest lucru, a reușit să-și construiască o frumoasă relație.

Exercițiul nr. 23 • Un proverb valorează mai mult decât un lung discurs

„Nu da vrabia din mână pe cioara de pe gard". Unele proverbe sunt amintite în mod constant în sânul familiilor. Vei descoperi, mulțumită acestui exercițiu, că ele poartă un mesaj care se insinuează,

puțin câte puțin, și devin un fel de cod de comportament sau un mod de a gândi.

Analizează câteva asemenea proverbe și înțelesul pe care ar putea să-l aibă pentru tine, apoi amintește-ți de proverbele pe care le-ai fost auzit în copilărie și care încă îți răsună în minte. Decodează-le semnificația, apoi încearcă să stabilești din ce ramură a familiei provin.

1. Exemple de dictoane

Proverbul	Semnificația posibilă	Proveniența posibilă
„Piatra care se rostogolește nu prinde rădăcini."	Frica de a călători, importanța acordată sedentarității sau constanței	Un predecesor nevoit să fugă din țară și care și-a pierdut, astfel, toată averea
„Vorba e de argint, însă tăcerea e de aur."	Existența unor lucruri nespuse în sânul familiei.	Oare un eveniment rușinos a fost ascuns cu grijă?
„Nu e bine să-ți pui ouăle într-un singur cuibar."	Infidelitate	O căsătorie dezastruoasă
„Cocoșul bătrân face borșul bun."	Valoarea unui bărbat este privită prin prisma performanțelor sale sexuale.	S-a dorit astfel banalizarea și chiar valorizarea comportamentului unui bunic afemeiat, dar care, pe de altă parte, s-a realizat din punct de vedere financiar.
„Norocul le surâde celor îndrăzneți."	Dorința de a îndrăzni	Unchiul Cristobal a plecat în străinătate ca să facă avere.

Proverbul	Semnificația posibilă	Proveniența posibilă
„Nu lăsa pe mâine ce poți face azi."	Este important să muncești din greu. Datoria, înainte de toate.	O catastrofă a survenit în urma unui act de neglijență: bunicul nu a stins focul în întregime și casa a ars în timpul nopții.
„Drumul spre iad este pavat cu bune intenții."	Nu poți să ai încredere în nimeni, nici măcar în cei binevoitori.	Pentru a-i face pe plac, bunica și-a dus sora mai mică la bal, însă, în acea seară, fata a căzut victimă unui seducător.

2. Acum, este rândul tău:

Proverbul	Semnificația posibilă	Proveniența posibilă

Observație

În acest moment, îți este mai clar ce fel de „principii" ți-au fost inculcate în copilărie. Iar acum, poți acum să le selectezi pe cele care ți se potrivesc.

Exercițiul nr. 24 • Care este deviza familiei tale?

Într-o familie, deviza este cea care stă la temelia identității grupului sau cel puțin ceea ce se vrea afișat ca fanion. Importanța devizei este, așadar, mai mare decât cea a proverbelor. Ele îndeplinesc, însă, aceeași funcție. Este vorba de un fel de cod de onoare, purtat cu mândrie chiar și atunci când deviza face trimitere la un comportament considerat, de obicei, ca fiind rușinos, sau atunci când deviza vrea să camufleze ceea ce, în ochii altora, apare drept o mereahnă.

În continuare sunt câteva exemple de devize, cu tot cu consecințele și proveniența lor posibilă. Pornind de la acest model, încearcă să îți aduci aminte care era deviza sau devizele care reprezentau codul de onoare, în timpul copilăriei tale, cele care încă sunt prezente în mintea ta, pe care le respecți în continuare sau de care dorești să te distanțezi. Decodează-le semnificația, care pentru tine poate fi pozitivă sau negativă, apoi încearcă să stabilești din care ramură a familiei provin.

1. Exemple de devize

Deviza	Consecințe	Proveniență
„La noi în familie n-au fost niciodată leneși."	Ți-e rușine să te odihnești, să te distrezi, să fii epuizat etc.	Un predecesor care a pierdut toți banii familiei la jocurile de noroc. Urmașilor săi le-a fost atât de rușine, că au adoptat comportamentul opus.
„Nici nu se pune problema să înduri un afront."	Sensibilitate crescută la orice remarcă, un comportament puțin paranoic.	O stare de lucruri din trecut de care membrii familiei nu sunt mândri (de exemplu, supunere prin forță)

Deviza	Consecințe	Proveniență
„Învață plângând și vei câștiga râzând."	Educația se face fără a se respecta propriul ritm de dezvoltare al copilului.	Discursul pozitiv al unui predecesor rostit cu intenția de a-l face pe copil să evolueze, dar care a fost interpretat în mod radical
„Dacă până la vârsta asta nu ți-ai găsit un soț, vei rămâne fată bătrână!"	Femeia trebuie să se mărite cu orice preț, chiar și cu primul venit.	E vorba fie de o tradiție prostească, fie de necesitatea de a mărita o fiică pentru ca familia să nu mai fie nevoită să-i asigure traiul.
„În armată înveți ce înseamnă să fii bărbat."	Micile gesturi de zi cu zi ale unui bărbat atent și blând nu mai sunt valorizate.	Bunicul întors din război a trebuit să compenseze cumva ororile la care a fost martor...
„Trebuie să ne respectăm bătrânii."	Se confundă respectul și supunerea.	Idee asociată unui anumit conformism. Când oamenii îmbătrânesc vor putea să facă legea și să-și impună autoritatea.
„Mama este sfântă!"	Individul nu va putea să se raporteze critic la comportamentele negative ale mamei.	În sânul familiei a existat o „mamă eroină" și, pornind de aici, s-a făcut o generalizare nepermisă.

2. Acum, este rândul tău:

Deviza	Consecințele pe care le are asupra vieții tale	Este pozitivă sau negativă?	Proveniența

Observație

Firește, nu se pune problema respingerii tuturor ideilor, a tuturor principiilor și valorilor care structurează familia ta, însă există posibilitatea să-ți flexibilizezi anumite convingeri, atunci când ele atrag mai multe neplăceri decât avantaje, mai multă suferință decât împlinire. Să luăm, de exemplu, îndemnul „Trebuie să ne respectăm bătrânii". Mai este el valabil, în ziua de azi? Ce înseamnă cuvântul „respect"? Este un principiu absolut? Chiar și atunci când înaintașii au comis fărădelegi? La ce fel de comportamente ar putea să ducă această deviză? Dacă ne distanțăm suficient, am putea să reformulăm deviza în felul următor: „Toate ființele umane sunt demne de respect". Respectul nu trebuie confundat, în niciun caz, cu supunerea.

Voi aduce în discuție exemplul lui Michelle, în vârstă de 60 de ani, care suportă cu greu despotismul mamei sale și care îmi spune că s-ar simți cu adevărat liberă numai după moartea acesteia din urmă. Distanțându-se și nemaisimțindu-se obligată să-i satisfacă toate capriciile acestei femei, care și-a condus întotdeauna familia cu mână de fier, fără să ofere nimănui vreun gest de tandrețe, se simte mult mai bine azi, se bucură (în sfârșit!) de viață... de propria viață! Michelle a făcut demersurile necesare pentru ca mama ei să poată beneficia de toate îngrijirile care îi sunt necesare, întrucât nu mai consideră că este obligată să i le ofere ea însăși.

Exercițiul nr. 25 • Amenințările: „Dacă nu faci cum îți spun, n-o să mai primești desert!"

Educația și abuzul de putere nu trebuie confundate! Anumite familii instaurează un sistem de amenințări și de șantaj pentru a-i face pe copii să asculte sau pentru a obține ceva de la ei. Care erau amenințările cu care te-ai confruntat când erai copil?

După ce citești mai întâi cu atenție exemplele, completează tabelul următor, făcând apel la amintirile tale din copilărie.

Amenințare	Credeai că așa se va întâmpla?	Sentimentul pe care l-ai trăit	Ce consecințe mai are în ziua de azi această amenințare asupra ta?
„Dacă nu iei note bune trimestrul ăsta, n-o să mai primești bani de buzunar."	*Nu, asta nu se întâmpla niciodată.*	*Indiferență și un fel de dispreț față de vorbele adulților.*	*Sunt foarte strict(ă) cu copiii mei, insist să facă mereu tot ceea ce le spun. Sau, alt caz: nu iau nimic cu adevărat în serios din ceea ce fac ei.*
„Dacă nu vii acasă la ora stabilită, o încasezi."	*Credeam cu tărie că asta se va întâmpla.*	*Eram înspăimântat(ă).*	*Am relații proaste cu părinții mei pentru că am resentimente în privința lor. Sau, alt caz: și în ziua de azi mă dau de ceasul morții dacă întârzii cât de puțin.*

Observație

„Dacă furi, îți tai mâna, dacă minți, îți tai limba!". Această femeie de 75 de ani spune că, pe când era o fetiță, credea cu fermitate în aceste amenințări. Trebuie să înțelegi că, indiferent de enormitatea lucrurilor spuse, copilul crede ce-i zic adulții. Iar asta nu din cauză că ar fi naiv sau lipsit de inteligență. Acest lucru are legătură, de fapt, cu „spațiul" care i-a fost lăsat pentru a se distanța sau nu de discursul adulților. Astăzi, acestei femei îi vine greu să nu se supună în mod sistematic autorității, fie ea nedreaptă.

Mulțumită acestui exercițiu, îți vei da seama, pornind de la amenințările care erau exercitate asupra ta, cu ce sechele ai rămas până în ziua de azi.

Exercițiul nr. 26 • Recompensele: „Vino și ia-ți zăhărelul!"

Ai observat că la circ dresorii își recompensează animalele de fiecare dată atunci când execută bine ordinul primit? Este o modalitate excelentă de a obține supunerea cuiva. Exercițiul următor îți va permite să analizezi ce semnificație avea recompensa în sânul familiei tale.

Amintește-ți de situațiile în care depuneai eforturi uriașe pentru a reuși în ceva anume. Fă un semn în dreptul așteptărilor pe care le aveai și în căsuța reprezentând ceea ce ai obținut în schimb. Apoi, descrie care a fost reacția ta emoțională de atunci.

	Ce speram?	Ce obțineam?	Reacția: surpriză	Reacția: satisfacție	Reacția: dispreț	Reacția: lipsă de entuziasm
Nimic						
O bomboană						
Bani						
Un cadou						
Un surâs						
Un sărut						
Mândria din ochii părinților mei						
Încurajări						
Altceva:						

Observație

Felul cum este recompensat un copil reflectă opinia adulților despre locul copilului în familie. „Mă obosești, dacă te duci să te joci la tine în cameră, îți dau 5 euro". Cel care relatează aceste spuse, un bărbat în vârstă de 60 de ani, își amintește cât de mult ar fi preferat să se joace cu tatăl său, măcar din când în când. Anumite recompense favorizează dezvoltarea copilului, altele, dimpotrivă, sunt oferite ca un fel de „mită".

Cea mai bună recompensă este, fără îndoială, mândria înduioșată a părinților atunci când copilului îi reușește ceva. Deși copilul se poate bucura dacă primește bani drept recompensă, el poate să fie dezamăgit, în același timp, dacă nu este felicitat. O astfel de situație poate să transmită un mesaj dublu: „Valorezi atât cât ți se plătește".

Un astfel de sistem de recompense ne influențează chiar și atunci când suntem adulți. Bomboanele se poate să fi fost asociate cu sentimentul reușitei, ceea ce ar putea duce la consumul excesiv de dulciuri și la un surplus de greutate. Pe de altă parte, mândria poate fi asociată numai cu reușita socială.

Prin urmare, recompensa trebuie să fie asociată cu iubirea și respectul, și să reprezinte o încurajare pentru a te dezvolta mai departe.

Exercițiul nr. 27 • Părinții tăi și-au dorit să ai un anumit destin?

Anumiți copii sunt concepuți cu un scop precis. Exercițiul îți va permite să descoperi dacă părinții tăi doreau să ai un anumit destin încă înainte să te naști.

Probabil că ți s-a spus, sau ai intuit, că părintii tăi te-au conceput pentru ceva anume. Încercuiește afirmația care ți se potrivește.

1. Pentru a înlocui un copil decedat (un frate mai mare).
2. Pentru a aduce alinare familiei, după o pierdere suferită (un unchi ucis în război).
3. Pentru a reînnoda relația părinților.
4. Pentru un beneficiu (fiscal).
5. Pentru a vindeca pe cineva (în terapia genică, de exemplu).
6. Pentru a-i dărui un frate mai mic sau o soră mai mică primului născut.

7. Pentru a urma tradiția familiilor numeroase.
8. Din patriotism sau atașament față de propria comunitate (de exemplu, în Québec, catolicii, fiind în inferioritate numerică în raport cu protestanții, au fost încurajați să aibă cât mai mulți copii).
9. Pentru a duce mai departe meseria tatălui.
10. Pentru că părinții își doreau un băiat, ori o fată, după mai mulți copii de același sex.
11. Pentru altceva: _____

Observație

Dacă ai încercuit una dintre afirmații, începutul existenței tale a fost dirijat către un obiectiv pe care nu tu l-ai ales. Va fi interesant de observat ce impact a avut asta asupra identității tale. De exemplu, dacă menirea ta era să aduci alinare, poate că ai deprins de foarte devreme obiceiul de a avea grijă de alții și abia apoi de tine însuți?

De asemenea, întreabă-te în ce fel ți-a influențat viața acest obiectiv, prin raportare la anumiți predecesori: dacă străbunicul meu n-ar fi fost conceput pentru..., bunicul meu n-ar fi îndurat... lucru care a făcut-o pe mama să-și asume... care m-a făcut să moștenesc acest fel de a fi...

Exercițiul nr. 28 • Viața ta a fost „programată" într-un mod negativ?

Acest exercițiu îți va permite să identifici mesajul care ți-a programat, poate, viața, într-un anumit fel. Acest mesaj ți-a fost transmis,

probabil, în copilărie, de către persoane care se gândeau că te pregătesc pentru viață. El ar putea să corespundă epocii și anumitor circumstanțe, și totuși să nu aibă legătură cu viața ta, ba chiar dimpotrivă, să o influențeze în rău.

Gândește-te la trei sau patru persoane care au fost cu adevărat importante pentru tine în copilărie (părinți, familie, profesori, altcineva). Închide ochii, încearcă să ți-i imaginezi în vremurile în care au trăit, să le revezi privirea, să le auzi glasul. Apoi, încearcă să descoperi dacă ți-au transmis vreun mesaj negativ.

Persoana	Mesajul negativ pe care ți l-a transmis	În ce circumstanțe a trăit persoana respectivă? Ce evenimente i-au marcat existența?	De ce credea ea că face un bine transmițând acest mesaj?	Consecințele negative ale mesajului asupra vieții tale din prezent
Mama sau bunica	*„Păzește-te de bărbați, sunt periculoși!"*	*Ea însăși a fost concepută în afara căsătoriei și a fost tratată ca un copil din flori.*	*Își dorea ca fetele din familie să evite o soartă la fel de neplăcută.*	*Neîncredere profundă, în general o părere negativă despre bărbați.*

Observație

„În viață trebuie să înduri multe porcării, dar tu ești puternică și vei reuși!". Iată ce-și amintește Nathalie, în vârstă de 40 de ani, despre ce-i spunea mama ei. De-abia acum înțelege de ce nu a reușit să aibă parte de o relație liniștită, alături de un bărbat. Mesajul-programare pe care i l-a transmis mama sa nu o împinge către bărbații „potriviți", ci, dimpotrivă, către cei cu probleme, pe care își închipuie că poate să-i salveze, fiindcă este „puternică".

Conștientizând posibilele mesaje negative care ți-au fost transmise chiar și de către persoane cu bune intenții, poți să se distanțezi de ele și să-ți croiești, astfel, propriul drum.

Exercițiul nr. 29 • Legenda familială: „A fost odată ca niciodată..."

Laurence povestește: „Draga mea", îmi spunea bunica, „eu nu l-am cunoscut niciodată pe bunicul meu, pentru că era corsar în serviciul regelui Spaniei. Odată, când el era plecat pe mare, soția lui a adus pe lume o fetiță. Când s-a întors acasă, fetița avea doi ani. A spus că nu va mai pleca niciodată, că nu le va mai părăsi. Dar după zece ani a plecat din nou, iar fetița a murit...". Ție ce fel de legendă ți-a hrănit imaginația, în copilărie? În continuare, vei învăța cum să-i demontezi mecanismul.

Răspunde la următoarele întrebări:

1. În familia ta există vreo întâmplare care este povestită mereu și mereu, la care fiecare narator își aduce contribuția, înfrumusețând-o prin imaginația sa?

2. Cine ți-a povestit despre această legendă familială?

.....

.....

3. Ce ai simțit ascultând-o?

.....

.....

Observație

Copilul nu face clar diferența între realitate și imaginație. El se implică cu ușurință în poveștile pe care le ascultă, ca și cum ar fi un personaj într-un basm cu zâne. Acest lucru poate să dea naștere, în viața unui adult, la credințe, superstiții, temeri. De exemplu, legenda amintită a dat naștere, în ceea ce o privește pe Laurence, la o fidelitate maladivă față de promisiunea pe care i-o făcuse soțului, aceea de a-l urma. Ea l-a urmat în experiențe care au rănit-o profund. Odată ce se înțelege acest mecanism, te poți elibera de el.

Exercițiul nr. 30 • Scenariul repetitiv

Se poate întâmpla să simți uneori că joci mereu în același scenariu, fără să reușești să-l îmbunătățești. Ca și cum cineva te-a programat să reacționezi întotdeauna la fel. Exercițiul următor îți va permite să vezi mult mai clar scenariul.

Imaginează-ți că ți s-a cerut să mergi să ici pe cineva de la aeroport, la 50 de kilometri de locuința ta, într-o zi în care chiar nu ai timp să faci asta. Încercuiește propozițiile care corespund reacției tale.

1. Te-ai agitat toată ziua ca să-ți duci la capăt toate treburile, însă ai reușit să pornești în ultimul minut spre aeroport. Ești foarte atent la drum și reușești să ajungi, cu o foarte mică întârziere și cu sufletul la gură...

2. Rămâi impasibil, știi că poți să faci asta, că vei ajunge la timp. Acea persoană ți-a cerut un asemenea serviciu fiindcă știa că poate conta pe tine! Sarcina asta aproape că îți face plăcere...

3. Verifici orarul, îl verifici din nou, te asiguri că rezervorul e plin, că mașina este curată, că nu vor fi probleme pe drum. Îți pregătești panoul cu mesajul de bun-venit.

4. Te interesezi dacă trebuie să cumperi un buchet de flori. Îi duci valiza. Te oferi să îl/o conduci la hotel. Pe drum, joci rolul de ghid al orașului.

5. Nu-ți place că ți se cere acest serviciu, dar te străduiești ca totul să iasă bine. Te trezești mai repede ca de obicei, ca să ai timp să te achiți și de restul îndatoririlor.

Observație

Dacă ai încercuit prima afirmație, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Grăbește-te!". Te simți mereu presat, faci o mie și unul de lucruri simultan, simți mereu că ești în criză de timp, îți este foarte greu să te organizezi și să faci lucrurile cu calm.

Dacă ai încercuit a doua afirmație, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Fii puternic!". Ești stoic, curajos... ești un erou... Trebuie să strângi din dinți și să nu dai niciun semn de slăbiciune.

Dacă ai încercuit a treia afirmație, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Fii perfect!". Simți că trebuie să verifici fiecare lucru, ca totul să fie în regulă până la cele mai mici amănunte. Nu îți permiți luxul de a greși.

Dacă ai încercuit a patra afirmație, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Fă-le celorlalți pe plac!". Ești o persoană devotată! Se poate conta pe tine, indiferent de ceea ce ți se cere. Te sacrifici pentru fericirea celorlalți, cu riscul de a uita de tine însuți!

Dacă ai încercuit a cincea afirmație, ai înregistrat, fără îndoială, scenariul „Străduiește-te!". Ești convins că în viață totul este greu și complicat, că trebuie să muncești din greu, că nu ai dreptul să te odihnești, că ai aceeași soartă ca furnica din fabulă.

Sugestia mea este să-ți pui anumite întrebări despre originea acestui mod de a funcționa. Cine ți-a transmis acest mesaj și de ce? De exemplu, mesajul „Fii puternic!" ar fi putut fi transmis involuntar de un bunic care a fost luat prizonier în timpul războiului și care își datorează supraviețuirea doar capacității de a rezista. Până la urmă, războiul s-a încheiat. De ce mai crezi în acest mesaj?

Un alt exemplu: oare mesajul „Fă-le celorlalți pe plac!" te-a influențat profund pentru că ai fost supus unui șantaj afectiv și nu te puteai bucura de surâsul mamei decât dacă găseai o modalitate de a-i face pe plac? E în regulă, dar în ziua de azi, persoanele din jurul tău nu își doresc această dependență afectivă. Ele nu se așteaptă să încerci să le cumperi iubirea.

•4•

Completează-ți propria genosociogramă

Acum, că ai descoperit și inventariat o mulțime de informații, notează pe foaia ta (sau pe o altă hârtie) cât mai multe detalii, ce vor da un plus de consistență genosociogramei.

Treptat, unele evidențe îți vor sări în ochi!

Să nu uiți de problema de la început:

Nu înțeleg de ce mă confrunt mereu cu dificultăți într-o situație sau alta, de ce nu reușesc niciodată să:

Exercițiul nr. 31 • Cine locuiește cu cine?

Exercițiul acesta te va ajuta să studiezi diferitele grupuri de coabitare din sânul familiei tale și să analizezi natura relațiilor dintre acestea.

Ia din nou genosociograma și încercuiește cu galben persoanele care trăiesc sub același acoperiș. Selectionează apoi trei grupuri de coabitare și completează, în continuare, tabelul de mai jos.

	Primul grup: _____	**Al doilea grup:** _____	**Al treilea grup:** _____
Cine ar trebui să locuiască acolo și nu locuiește?			
Cine nu ar trebui să locuiască acolo și locuiește?			
Ce interese (financiare sau altele) justifică această coabitare?			
Ce sarcini sau roluri sunt atribuite fiecăruia?			
Cine stabilește regulile? Care sunt relațiile de putere?			

	Primul grup: _____	**Al doilea grup:** _____	**Al treilea grup:** _____
Care sunt afinitățile semnificative, cine se înțelege cu cine?			
Cine influențează pe cine? În mod pozitiv sau negativ?			
Altceva:			

Observație

Habitatul este un adevărat creuzet în care se formează personalitatea. Fiecare individualitate se modelează începând de la interacțiunile sale. Firește, datorită repetitivității, viața și obiceiurile cotidiene amplifică influența cuiva asupra noastră. Chiar și la vârsta adultă evoluăm, în bine sau în rău, în funcție de persoanele pe care le întâlnim. Dezvoltarea copilului depinde foarte mult de persoanele din jur.

Stéphanie are 58 de ani. Este mult prea amabilă, iar din această cauză ajunge de multe ori să fie păcălită. Copilă fiind, locuia într-o casă mare, la un loc cu mai mulți membri ai familiei. Bunicul luase parte la război și era deseori sub influența alcoolului. Bunica era o femeie rigidă și cu concepții înguste. Mama, o femeie imatură, se ocupa prea puțin de copii (printre care și Stéphanie), iar tatăl era mereu plecat în călătorii pe distanță lungă. În casă mai locuia și o mătușă, Claire, o persoană amabilă, afectuoasă, mereu

surâzătoare și drăgăstoasă. Suferea din cauza unui handicap și nu avea mijloace să trăiască singură. Familia îi oferise un acoperiș, iar în schimb, ea se ocupa de numeroase sarcini gospodărești. Stéphanie nu a putut să se identifice decât cu ea, singura persoană „amabilă" din familie. În același timp, ea a asimilat modul ei de funcționare: să fie devotată celorlalți până la epuizare și, de asemenea, statutul de „victimă"...

Exercițiul nr. 32 • Evidențierea datelor importante

Se poate întâmpla ca o anumită zi din an să aibă o încărcătură misterioasă; ceva se tot repetă în jurul aceleiași date, ca și cum ar exista o anumită predestinare. Exercițiul următor te va ajuta să descoperi dacă anumite evenimente, fericite sau nefericite, se repetă la aceeași dată, la rând în familie.

Notează pe genosociograma cât mai multe date posibile, apoi analizează-le. Citește mai întâi exemplul relatat mai jos, apoi scrie în tabel datele importante din familia ta pe care le-ai descoperit.

1. Istoria lui Claudette

• În Ajunul Crăciunului din 1910, tatăl lui Claudette moare în urma unei altercații cu un vecin, după ce amândoi au băut peste măsură. Pentru a evita comentariile neplăcute, familia hotărăște să spună că tatăl a murit într-un accident de vânătoare. Claudette e cel mai mic dintre copii, nu are decât câteva luni.

• În fiecare an, Crăciunul le amintește tuturor de acest eveniment trist și, chiar dacă familia se străduiește să nu o lipsească pe Claudette de sărbătoarea

Crăciunului, fetița simte atmosfera tristă, lipsa de entuziasm a tuturor. Ea simte, totodată, ura pe care familia sa o nutrește față de vecini.

• La maturitate, după ce devine mamă, la rândul ei, Claudette este cuprinsă de anxietate atunci când se apropie perioada sărbătorilor. Ea le transmite astfel copiilor săi, în ciuda strădaniilor sale, propria indispoziție legată de Crăciun. Claudette nu le-a vorbit niciodată copiilor despre ceea ce s-a întâmplat. Ei știu doar că ea a rămas orfană de tată când era foarte mică.

• În anii 1960, unul dintre copiii lui Claudette, devenind și el tată, simte și el aceeași anxietate în preajma sărbătorilor.

• Într-un Ajun de Crăciun, pentru a-și redobândi buna dispoziție și pentru a nu le strica sărbătoarea copiilor, se oprește la un bar, iar apoi urcă la volan și are un grav accident, în urma căruia își pierde viața.

2. Datele importante din familia ta

Data	Eveniment (fericit sau nefericit)	Ai simțit vreo emoție specială în legătură cu această dată?

Observație

Începând cu exercițiul numărul 37, cititorul va învăța cum să pună capăt unei situații care seamănă cu un blestem...

Exercițiul nr. 33 • Relațiile puternice importante

În realizarea genosociogramei, ai acordat până acum o atenție mai mare filiației, legăturilor de sânge. Dar poate că ai fost influențat în egală măsură și de alte persoane: un profesor, un prieten de familie. Relațiile acestea ți-au adus, poate, învățăminte, sprijin, afecțiune. Sau, dimpotrivă, persoanele respective poate că ți-au transmis neîncredere, resemnare sau o viziune negativă asupra vieții. Exercițiul te va ajuta să afli care sunt persoanele acestea.

Pe genosociogramă, încercuiește sau adaugă cu o carioacă de culoare verde toate persoanele din copilărie care te-au influențat, indiferent dacă influența a fost pozitivă sau negativă. Completează apoi tabelul de mai jos.

Numele persoanei	În ce fel te-a influențat această persoană?	Influența este pozitivă sau negativă?

Observație

Uneori, în cazul copiilor care au parte de o copilărie dificilă, o anumită persoană ajunge să ocupe un loc important. Ea poate să participe la construcția pozitivă a identității copilului sau, dimpotrivă, să-i invadeze felul de a fi într-un mod invizibil, dar omniprezent. Iată o relatare care ilustrează foarte bine acest gen de influență.

Olivier are 45 de ani. El suferă pentru că este foarte îndrăgostit de o femeie care îl place foarte mult ca prieten, însă îl respinge ca iubit. Olivier spune: „Pentru că nu sunt îndeajuns de bărbat!". Tatăl lui Olivier a murit când el era foarte mic, nu-și mai amintește de el. Mama sa, „mai interesată de sex decât de copiii ei", s-a recăsătorit cu un bărbat care o bătea și care o abuza pe sora sa mai mică. Singurul personaj masculin pozitiv din jurul lui Olivier este bunicul matern: „Era un bărbat extraordinar!"; „Mă ducea la pescuit...". Făcându-l pe Olivier să retrăiască emoțiile legate de aceste momente, am observat că bunicul nu se implica prea tare, nu oferea, în realitate, siguranță: „Însă alături de el, puteam să trăiesc o clipă de liniște, un moment de respiro, nu mă gândeam la nimic, priveam râul, fără să mă întrebe nimeni nimic...".

Olivier povestește că bunicul său s-a căsătorit de trei ori. Primele două soții l-au înșelat și și-au abandonat copiii pe care i-au avut împreună cu el. A treia soție, sora tatălui vitreg abuzator, era o femeie foarte firavă.

Olivier ne explică cât de mult iubea bunicul său copiii: „Făcea totul pentru ei! Ei erau viața lui!". Așa este, însă ce fel de identitate masculină putea să-i transmită bunicul nepotului? Este limpede că acest bărbat nu știa cum să-și aleagă o femeie, că el însuși avea probleme în ceea ce privește propria identitate masculină. Prin urmare, nu putea să-l ajute pe micul Olivier să se dezvolte, arătându-i care erau calitățile pe care putea să și le pună în valoare.

Când Olivier a devenit adult, bunicul i-a criticat neîncetat alegerile de viață. Așadar, bunicul nu era un om perfect, chiar dacă avea calități grozave! Și tocmai această identificare cu bunicul îl conduce pe Olivier să aibă parte în mod repetat de eșecuri amoroase.

Exercițiul nr. 34 • Vechile dispute familiale

Nu există, practic, familii în care să nu fie conflicte. Poate fi vorba de lupta pentru moștenire, de o nedreptate, de certuri care au pornit de la politică, anumite credințe, infidelitate, rivalitate etc. Familia ta (și, prin urmare, tu însuți) a fost prinsă în dispute de acest fel? Cu ajutorul următorului exercițiu, vei putea să identifici disputele, să înțelegi pozițiile părților beligerante.

Folosind un creion roșu, încercuiește în propria genosociogramă numele diferitelor persoane implicate. Descrie fiecare conflict în căsuțele din tabelul de mai jos.

Ce se spune în familia ta despre „dușman"? De ce?	Ce spunea „dușmanul" despre familia ta? De ce?	În ceea ce te privește, perpetuezi acest conflict sau suferi de pe urma lui?

Observație

Fie că perpetuezi sau suferi din cauza unei vechi dispute, nu uita că nu este vorba despre tine, ci despre istoria familiei tale. Este foarte important să te întrebi dacă are rost să continui disputa sau dacă n-ar fi mai bine să fluturi steagul alb și să te distanțezi de acest conflict, care nu este al tău.

Poate fi de ajutor exemplul următor, cel al lui Marie-Claude. Ea era nepoata preferată a lui Jeanne, sora tatălui ei, Georges. Totuși, la 57 de ani, ea hotărăște să nu o mai vadă și suferă foarte mult din cauza asta.

Întâmplările au loc în Algeria. În 1945, sfârșitul războiului îl găsește pe Georges epuizat, deprimat. René, fratele său, a fost ucis pe front. Mama sa (bunica lui Marie-Claude), foarte afectată de moartea fiului, se îmbolnăvește grav. Georges încearcă să uite de suferință printre ai săi, fiind ajutat mai ales de faptul că i s-a născut o fetiță, Marie-Claude, în 1946.

Sarcina de a avea grijă de mama sa, care este pe moarte, cade pe umerii lui Jeanne. Lucrul acesta o împiedică să se mărite, așa cum își dorise. În familie se naște o stare de tensiune, dar nu intervine încă ruptura. Jeanne acceptă situația. Iar când mama lor moare, Jeanne se căsătorește.

În Algeria izbucnește războiul. Convingerile politice ale soțului lui Jeanne îi determină pe cei doi să fugă din fața conflictului și să se stabilească în sudul Franței. Tatăl lor se îmbolnăvește atunci grav, iar de data asta e rândul lui Georges să-i ofere sprijinul necesar. Însă în haosul de la începutul anului 1962 nimic nu mai funcționează normal (transporturile, instituțiile medicale etc.) și se ia hotărârea ca tatăl lor să meargă... la Jeanne.

Atunci când tatăl moare, la începutul anului 1964, Georges se află și el în Franța. Fiind, însă, mult prea slăbit și tulburat din cauza schimbării modului de viață, nu poate să se deplaseze în celălalt capăt al țării pentru a asista la funeralii. De data aceasta, Jeanne nu mai acceptă situația. Toate vechile resentimente ies la suprafață, iar cei doi frați își aruncă insulte, își spun în toate felurile, se produce o ruptură.

Marie-Claude, care avea atunci 17 ani, este prinsă fără voia ei în acest conflict. Se simte respinsă și abandonată de mătușa pe

care o iubea și cu care s-a identificat deseori. Doar la vârsta de 58 de ani, în urma unui demers psihogenealogic, s-a hotărât să-i scrie mătușii sale, apoi a mers să o vadă. S-a bucurat de o primire călduroasă, care i-a făcut mult bine!

Exercițiul nr. 35 • Cine se aliază cu cine?

Dacă până acum ne-am concentrat asupra conflictelor de familie, în continuare vom analiza alianțele din cadrul familiei. Cititorul va descoperi astfel că există afinități uimitoare între cele două problematici.

Încearcă să identifici în genosociograma alianțele din propria familie și să le simbolizezi fie sublimînd, fie încercuind numele persoanelor cu ajutorul unui creion portocaliu, apoi completează tabelul de mai jos.

	La ce serveau aceste alianțe?	Mai este valabil acest lucru pentru tine în ziua de azi?	Alianțele sunt pozitive pentru tine, te ajută sau sunt o povară?
Prima alianță			
A doua alianță			
A treia alianță			

Observație

Se știe că dacă o persoană are o influență asupra noastră, este pentru că îi permitem. Încearcă să-ți faci o idee clară despre acele alianțe care te ajută să câștigi încredere în sine. Este vorba de legături cu persoane pozitive, integre și binevoitoare? Unele alianțe

corespund unor reprezentări greșite, unor sisteme de valori ce trebuie reexaminate. Oare este constructiv pentru tine să faci alianțe cu persoane care dețin o putere morală sau financiară asupra ta? Gândește-te la ceea ce ai avut de câștigat, dar și de pierdut de pe urma acestor alianțe!

Uneori, suntem constrânși să interacționăm cu anumite persoane, dar știm foarte bine unde ne situăm în raport cu ele și nu dorim să formăm o alianță, rămânând la stadiul unei relații amabile.

Exercițiul nr. 36 • Cine înșală pe cine? Și cu cine?

Secrete de alcov, infidelități, legături extraconjugale... tot ceea ce oferă subiecte teatrului de vodevil lasă deseori urme în viața adevărată, urme pe care este important să le identificăm. Este ceea ce își propune exercițiul care urmează.

Încearcă să identifici relațiile ascunse sau adulterine din propria genosociogramă. Trage o linie, cu un creion maro, între numele persoanelor implicate. Răspunde apoi la întrebările următoare.

1. Ce consecințe au avut aceste relații asupra familiei tale?

.....

.....

2. Te-ai născut în urma unei asemenea relații sau ești la distanță de una sau două generații de cineva care a venit pe lume astfel? Dacă da, ce simți în legătură cu acest lucru (rușine, indiferență etc.)?

.....

.....

3. S-a întâmplat să descoperi pe neașteptate că ai un frate sau o soră? Dacă da, ce consecințe a avut acest lucru, ce sentiment a trezit în tine descoperirea aceasta (bucurie de a cunoaște pe cineva de același sânge, ură față de părintele infidel etc.)?

Observație

Se știe că la generațiile precedente divorțul era foarte rar. Unul din motive era acela că Biserica avea o influență puternică asupra societății, iar al doilea, pentru că femeile nu erau independente din punct de vedere financiar, în cele mai multe din cazuri. Așadar, anumite situații problematice au persistat, deseori, pentru că femeia înșelată nu avea curajul să înfrunte un divorț și consecințele financiare care i-ar fi urmat.

•5•

A înapoia un lucru celui care i se cuvine de drept, în vederea reconcilierii

Acum ai înțeles felul în care te-a condiționat trecutul, cum ai fost uneori marioneta acestuia. Poți, așadar, să tai firele invizibile care te împing să acționezi într-un mod nepotrivit în anumite circumstanțe. De fapt, oamenii nu se pot elibera decât de un lucru pe care îl cunosc.

Prin faptul că oamenii se delimitează de lucrurile care-i pun în dificultate, nu înseamnă că ei trădează valorile familiilor lor! Acest lucru le va permite să pună capăt repetiției și să protejeze generațiile viitoare. În plus, odată eliberați de interdicțiile și obligațiile pe care ei înșiși și le-au impus, oamenii pot să construiască relații autentice și plăcute cu familia lor. Când vei merge în vizită la familia ta, va fi pentru că așa alegi, și nu din obligație! Și zâmbetul tău va fi atunci un zâmbet sincer...

Exercițiul nr. 37 • Îndrăznește să fii neloial!

Multe loialități familiale au consecințe dezastruoase! Unele dintre ele pot părea anodine („Nu mi-aș permite niciodată să-mi cumpăr puloverul acela drăguț, ar însemna să arunc cu banii pe fereastră, în timp ce familia mea a trebuit să se sacrifice pentru ca eu să pot studia"), altele sunt

mai grave („N-aș putea niciodată să mă căsătoresc cu o persoană de altă religie, tatăl meu s-ar răsuci în mormânt!"). Cu toate acestea, asemenea loialități ajung să îți limiteze foarte mult libertatea de acțiune.

Cititorul este rugat să reia exercițiile 23, 24, 27 și 30, și să completeze apoi tabelul de mai jos.

Nu-mi permit să...	Pentru că...	Îmi ofer dreptul de a...	Pentru că...
Mă odihnesc atunci când sunt obosit.	*Bunicul meu a fost nevoit să muncească din greu pentru a-și hrăni familia.*	*Face o siestă.*	*În felul acesta voi fi o persoană plăcută pentru mine însumi și pentru familia mea.*

Observație

Nu-i așa că te simți mai liber? Să nu-ți fie teamă să renunți la aceste convingeri atât de rigide, deoarece, cu cât te vei simți mai bine cu tine însuți, cu atât vei fi o prezență mai plăcută pentru ceilalți!

Acordă-ți cu adevărat această șansă, dar nu încerca „să-ți iei revanșa", fiindcă asta te-ar face revendicativ și agresiv!

Exercițiul nr. 38 • Îndrăznește să nu te supui!

Poate că ai obiceiul de a reacționa precum un copil înțelept, ascultător, și te supui unor obligații care te plictisesc de moarte. Cine are o asemenea autoritate asupra ta, încât nu știi cum să refuzi ceea ce nu îți convine?

Răspunde la întrebările următoare, încercând să faci diferența între ceea ce reprezintă micile compromisuri necesare vieții în societate sau vieții de familie, și compromisurile inacceptabile.

1. Ce lucruri ți se cer și nu îndrăznești să refuzi?

2. Cum ai putea să refuzi ceva cu fermitate, fără să fii agresiv?

Observație

Ți-ar putea fi de folos să înveți să comunici într-un mod non-violent. Iată câteva principii:

• *Exprimă-ți sentimentele fără să îți ataci interlocutorul. Nu critica faptul că celălalt îți cere ceva, însă arată ce nu-ți convine, asumându-ți responsabilitatea și, dacă este posibil, făcând o propunere constructivă.*

• *De asemenea, evită să folosești fraze de genul „Tu nu vezi că nu am timp?", pentru că în ochii interlocutorului aceste cuvinte reprezintă o acuzație. Folosește mai degrabă fraze de genul „Nu vreau să fac asta, pentru că azi chiar am chef să mă odihnesc" (sau să merg la cinema, la plajă etc.)*

• *Vino cu o alternativă, cum ar fi: „Îți propun să o lăsăm pe mâine", asta dacă într-adevăr îți convine. Sau: „Întreabă pe altcineva!", „Haide să-ți explic cum se face!" etc.*

Exercițiul nr. 39 • Nu-ți fie teamă să te înfurii!

Nedreptatea, umilința, trădarea, respingerea, abandonul dau naștere la răni foarte dureroase. Reflexul natural este să te revolți în privința acelui lucru care-ți face rău. Însă educatorii numesc deseori capriciu ceea ce nu este decât expresia unei furii intense, cauzate de faptul că un copil nu înțelege sensul constrângerilor care i se impun.

După ce citești mai întâi cele două exemple relatate în continuare, notează în tabel tot ceea ce îți provoacă o reacție de furie - nedreptăți, umilințe, trădări, respingeri, abandonuri etc.

1. Élodie și Amélie

• Élodie are 19 ani. Ea este cea care a solicitat ședința de terapie. Mama sa, Florence, a fost abuzată de un unchi timp de cinci ani, când era mică. Élodie își aduce aminte de un eveniment traumatizant pentru ea:

avea vreo zeci ani și se uita la televizor în camera de zi. Dintr-odată, a auzit gălăgie mare în bucătărie. Fetița s-a grăbit într-acolo și a descoperit-o pe mama sa, tulburată și plină de sânge... tocmai se tăiase. În acea clipă, a înțeles că va trebui să aibă grijă de cei doi frați ai ei mai mici. În cursul ședințelor de terapie, ea și-a conștientizat sentimentul de furie născut din nedreptatea de a fi fost nevoită să ducă o povară atât de grea la vârsta la care ar fi trebuit să trăiască fără griji. Pe de altă parte, era exclus să o caute pe mama ei ca să-și exprime furia pentru o situație trăită în copilărie.

• Amélie are 47 de ani. Mama sa a neglijat-o dintotdeauna. Deși Amélie a fost violată la 15 ani de cumnatul ei, mama ei nu a crezut-o. Chiar și în ziua de azi, mama ei o critică fără încetare, o batjocorește și, cu toate acestea, contează pe ea pentru a-i fi un sprijin la bătrânețe, făcând-o să se simtă vinovată printr-un șantaj emoțional. În urma demersului întreprins în cursul ședințelor de terapie, Amélie a reușit la atitudine în fața mamei sale.

2. Sentimentele tale de furie

Ce lucruri te fac să reacționezi prin furie?	Cine ți-a provocat acest sentiment?	Sentimentul tău de furie este legat de comportamente din prezent sau de evenimente din trecut?	Ce comportament ar fi potrivit pentru a „repara" situația care îți provoacă furie?

Ce lucruri te fac să reacționezi prin furie?	Cine ți-a provocat acest sentiment?	Sentimentul tău de furie este legat de comportamente din prezent sau de evenimente din trecut?	Ce comportament ar fi potrivit pentru a „repara" situația care îți provoacă furie?

Observație

Nu vei putea trece de la suferință direct la pacea interioară, fără să trăiești un sentiment de furie! Revolta împotriva nedreptății este foarte eliberatoare. Doar în acest mod poate cineva să recunoască realitatea situației trăite. Astfel, în loc să gândească despre sine că nu au fost niște copii prea isteți, unii își dau atunci seama că, de fapt, nu li s-a oferit nicio posibilitate, nicio ocazie pentru a avea inițiative.

Dar atenție! Nu este cazul să te înfurii în prezent din cauza unor nedreptăți din trecut. Dacă în prezent ți se face o nedreptate, poți, firește, să te opui cu intensitate, cu determinare, cu putere, fiindcă ești adult. Însă dacă nedreptățile sunt de domeniul trecutului, acceptă furia cauzată, în copilărie, de educația primită. Ea poate fi exprimată prin anumite acte simbolice, după cum voi arăta în exercițiul următor.

Exercițiul nr. 40 • Inventează un act simbolic!

Un act simbolic poate să fie foarte eliberator, dacă este însoțit de trăirea unei emoții. Pentru asta, actul simbolic trebuie să fie asociat cu un anumit ceremonial, nu trebuie făcut în grabă... Inventează-ți propriul ceremonial!

În acest punct al parcursului tău, notează în tabelul de mai jos ce sentiment ai vrea să exprimi și scrie în căsuța de alături ceremonialul pe care ai putea să-l creezi.

Vreau să închei cu...	Ceremonialul
Aș dori să-i spun unui predecesor tot ceea ce am pe suflet.	*O să-i scriu o scrisoare, apoi o voi arde.*
Aș vrea să-i trimit înapoi unei persoane tot răul pe care mi l-a făcut.	*Voi lovi cu pumnii într-o pernă, gândindu-mă la persoana respectivă, ca să mă eliberez.*
Nu mi-am putut lua rămas bun de la bunica mea, pentru că am fost împiedicată să merg la ea la înmormântare.	*O să aprind o lumânare pentru ea, îi voi duce un buchet de flori, o să-i spun că mi-e dor de ea, o să plâng, dacă simt nevoia.*

Vreau să închei cu...	Ceremonialul

Observație

Aceste acte simbolice au un caracter reparator fiindcă, prin intermediul lor, oamenii pot trăi o emoție care a fost blocată, suprimată. Așadar, nu te limita numai la furie, explorează întregul domeniu al emoțiilor: bucurie, satisfacție (poate că de fapt ai fost împiedicat, de asemenea, să-ți exprimi senzația de bucurie), tristețe, supărare, frică, teamă etc.

Trăiește aceste emoții „ca un copil", fără măsură, însă numai la nivel simbolic. Este efectul a ceea ce poartă numele de catharsis. Amintește-ți că deseori este folositor, atunci când urmezi un astfel de demers, să ai alături un profesionist specializat în asemenea metode.

Exercițiul nr. 41 • Cine beneficiază de faptele tale bune?

Deseori, oamenii se simt „responsabili" de bunul trai al anumitor persoane, al familiei lor, al celor care îi înconjoară. Exercițiul următor își propune să-l facă pe cititor să reflecteze la faptul că se îngrijește de anumite persoane, indiferent dacă din obligație sau din plăcere.

În continuare, fă o listă cu beneficiarii faptelor tale bune.

1: _____ 6: _____

2: _____ 7: _____

3: _____ 8: _____

4: _____ 9: _____

5: _____ 10: _____

Observație

Te-ai gândit și la tine însuți? Dacă da, ce loc ți-ai acordat în această listă? Dacă nu ți-ai acordat niciun loc, ai făcut o mare greșeală! Este esențial ca numele tău să se afle pe primul loc pe lista beneficiarilor! Asta nu înseamnă că restul persoanelor trebuie înlăturate, dar cum poți, de exemplu, să te îngrijești de copiii tăi, dacă tu însuți nu ești „într-o stare bună"? Oricum, e un lucru cunoscut că un exemplu bun valorează mai mult decât o mie de cuvinte. Copiii învață mai degrabă prin imitație decât urmând sfaturi, mai ales că de multe ori sfaturile sunt contrazise de comportamente. Atunci când părintele le spune copiilor: „Fiți fericiți și liberi, este important să nu faceți ca mine!", un asemenea mesaj provoacă neliniște și confuzie. Nu este o formă de egoism dacă te pui pe tine însuți pe primul loc! Este ceva de bun-simț!

Exercițiul nr. 42 • A ține doliu

Anumite situații rămân cu noi pentru totdeauna, „locuiesc" în sinea noastră. Pentru a te putea detașa de ele, trebuie mai întâi să le identifici.

Plecând de la exemplul următor, exemplifică situațiile care te preocupă și de care simți nevoia să te eliberezi.

1. Odile

Odile, în vârstă de 52 de ani, încearcă de când se știe să se facă acceptată de mama sa, să o facă să-i fie recunoscătoare, să o iubească necondiționat. Pentru asta, ea alternează între tentativele de a avea anumite discuții lămuritoare cu ea, devotamentul neobosit, nenumăratele servicii pe care i le face și episoadele de furie. Aspectul obsesiv al relației cu mama ei, de care Odile e mai mult sau mai puțin conștientă, o împiedică să fie dispusă să dezvolte relații sănătoase și constructive cu alte persoane. Nu poate să se bucure de viața ei de femeie, de viața amoroasă, de viața de mamă... Este mult prea preocupată să caute apă într-un puț sec, fără să vadă, așadar, izvorul care curge la doi pași. Ar trebui să țină doliu după speranța de a avea o mamă afectuoasă.

2. Trebuie să țin doliu după

Observație

Uneori este de ajuns un declic pentru ca oamenii să poată în sfârșit să profite de viață! Abandonarea unei speranțe sortite eșecului, detașarea, renunțarea la un obiectiv imposibil de atins etc. sunt, de fapt, mult mai ușor de realizat decât se crede. Vei vedea că nu este o catastrofă să renunți. Astfel, vei descoperi în tine însuți resurse nebănuite!

Exercițiul nr. 43 • A face pace în tine însuți

Se vorbește foarte mult despre iertare. Eu însă prefer să vorbesc despre a face pace în tine însuți, pentru că, odată ce renunți să mai ceri să ți se facă dreptate, nu servește la nimic să cauți răzbunare sau o revanșă. Asta ar însemna să te preocupi de același subiect și să-i dedici timpul și energia ta. Ar fi mai bine să lași totul în urmă și să mergi mai departe, cu seninătate.

Răspunde la întrebările următoare.

1. Rezumă în câteva cuvinte situația de care dorești să te eliberezi:

2. În ce fel această situație este una toxică pentru viața ta?

3. La ce anume trebuie să renunți?

4. Ce ai avea de câștigat dacă renunți?

5. Cum vei face acest lucru?

Observație

A face pace în tine însuți înseamnă să te eliberezi cu adevărat de o povară grea pe care o porți de ani și ani de zile. Vei descoperi cu bucurie cum e să alergi fără să ai o piatră legată de picioare! Vei simți, din nou, bucuria de a descoperi, de a crea, de a-ți oferi șansa să te dezvolți.

În acest sens, poți să simbolizezi schimbarea de direcție din viața ta încetând, de exemplu, să mai porți o bijuterie, scriind un rezumat al întregii povești, mergând în pădure pentru a-ți reîncărca bateriile, scriind, ca un fel de mantră, „Fac pace în mine însumi", pictând, cântând la un instrument etc. Fii imaginativ și creativ.

• 6 •

Ce urmează? Propria ta identitate

În ultima parte au fost prezentate mai multe exerciții cu ajutorul cărora te poți raporta la tine însuși ca la o persoană autonomă. Vei încerca, astfel, să te eliberezi de acele lucruri care îți erau o a doua natură, împiedicându-te să fii tu însuți.

Bineînțeles, persoanele și circumstanțele din copilăria ta rămân importante...

Bineînțeles, nu trebuie să renegi sau să respingi totul!

Bineînțeles, există loialități familiale care ne cer să dăm dovadă de blândețe, iubire, consecvență.

Dar cine ești tu cu adevărat? Care sunt abilitățile tale, care sunt punctele tale forte? De asemenea, care sunt domeniile în care nu excelezi? Devenind conștient de aceste lucruri, vei putea înainta în viață încrezător, vei putea realiza proiecte cu adevărat potrivite personalității tale și vei reuși!

Exercițiul nr. 44 • Care sunt preferințele tale?

Cu ajutorul acestui exercițiu vei scrie pe larg despre preferințele tale și calitățile care au legătură cu ele.

Urmând exemplul de mai jos, scrie în tabelul următor lucrurile care îți plac și calitățile care reflectă aceste preferințe. Nu fi excesiv de modest!

Lucrurile la care țin foarte mult, lucrurile care-mi fac plăcere	Calitățile mele
Îmi place foarte mult să-mi fac siesta.	*A ști să ai grijă de tine însuți, a ști să trăiești bine, a ști să-ți păstrezi calmul chiar și în situațiile dificile, a fi indiferent(ă) la ceea ce spune gura lumii.*

Observație

Caută lucrurile care-ți fac plăcere! Acordă atenție calităților tale! Apreciază-le, bucură-te de plăcerea născută din faptul că te accepți pe tine însuți! Nu te mai concentra asupra defectelor tale, așa cum fac atâția oameni.

Exercițiul nr. 45 • Care sunt capacitățile tale?

După ce ai reflectat asupra preferințelor tale, fă același lucru în ceea ce privește propriile capacități.

Încercuiește, în tabelul de mai jos, fiecare trăsătură care ți se potrivește. Nu ezita să adăugi și altele, dacă este cazul.

Domeniul	Cuvinte care denumesc capacitățile pe care le am
Organizare	Sunt bun organizator, un bun administrator, sunt eficient, am voință, perseverență Altceva: _____
Ceea ce ține de propriul corp	Fac sport, am rezistență, sunt elegant, am forță fizică, am grijă de propriul corp, am o sexualitate împlinită, știu să mă relaxez Altceva: _____
Artă	Am sensibilitate estetică, deschidere intelectuală, arta îmi produce emoții intense Altceva: _____
Relații	Sunt un prieten de nădejde, știu să ascult, comunic ușor cu persoane necunoscute, fac servicii celorlalți. Altceva: _____
Competență profesională	Pricepere; competența mea este recunoscută Altceva: _____
Inteligență, gândire	Sunt capabil să înțeleg, să construiesc raționamente, să analizez Altceva: _____
Creativitate	Am imaginație, capacitatea de a inventa Altceva: _____
Afectivitate	Sunt capabil de iubire, tandrețe, sunt atent, sunt capabil să am grijă de celălalt Altceva: _____
Acțiune	Sunt capabil să iau hotărâri, să întreprind acțiuni, să fac lucrurile să funcționeze Altceva: _____

Observație

Descoperă cât este de plăcut să te privești cu bunăvoință! Eu nu-i sfătuiesc pe cititori să falsifice sau să camufleze realitatea, doar pentru a avea o imagine cât mai pozitivă despre ei înșiși! Sunt, însă, convinsă că nu toți oamenii știu care sunt punctele lor forte.

Exercițiul nr. 46 • Care sunt realizările tale și ce fel de alegeri ai făcut?

În viață, oamenii se implică în numeroase acțiuni în care pun foarte mult din ei înșiși. Inventariindu-le, ei vor putea să își formeze o imagine de ansamblu asupra calităților lor.

După ce vei nota în tabel unele din acțiunile și alegerile făcute, din trecut sau din prezent, încearcă să-ți dai seama care sunt calitățile care te-au stimulat să le întreprinzi, apoi care sunt calitățile pe care ți le-ai dezvoltat în urma acestor acțiuni și alegeri.

Acțiune	Ce te-a împins să întreprinzi această acțiune?	Care sunt calitățile pe care ți le-ai dezvoltat în urma acestei acțiuni?
M-am hotărât să-mi zugrăvesc din nou baia.	*Preferința pentru confort, gustul estetic*	*Dexteritatea, originalitatea*
Mi-am schimbat opțiunea profesională.	*Dorința de a cunoaște ceva nou, dorința de a mă realiza*	*Perseverența, inteligența, curajul*

Acțiune	Ce te-a împins să întreprinzi această acțiune?	Care sunt calitățile pe care ți le-ai dezvoltat în urma acestei acțiuni?

Observație

Încearcă să-ți conștientizezi valoarea. Cu ajutorul unor mici exemple sau al marilor împliniri, ai putut să identifici anumite constante. Acestea sunt în mod sigur punctele forte ale personalității tale, elemente în care poți să ai încredere.

Exercițiul nr. 47 • Relațiile tale de prietenie

Cu siguranță că ai prieteni. De ce i-ai ales? Ce spune lucrul acesta despre calitățile tale? Pe de altă parte, ei de ce te-au ales ca prieten? Ce fel de calități îți recunosc aceștia?

Fă o listă cu prietenii tăi apropiați și completează apoi rubricile tabelului. Nu ezita să le pui întrebarea enunțată în ultima coloană a tabelului.

Prietenii pe care i-ai ales	Calitățile tale în raport cu această alegere	Ce apreciază prietenii tăi la tine?
Gérard, pentru inteligență	*Dorința de a înțelege*	*Buna dispoziție, creativitatea*
Michelle, pentru umor	*Știu să mă relaxez și să mă bucur de momentele frumoase*	*Faptul că știu să ascult și că pot să conteze pe mine*

Observație

Da, așa este, prietenii tăi te iubesc pentru ceea ce ești! Da, ești o persoană amabilă, demnă de stima lor. Trebuie să înțelegi că dacă ai prieteni, asta nu se datorează faptului că ei sunt drăguți, binevoitori și că te tolerează cu răbdare. Ai prieteni pentru că ei recunosc în tine unele calități pe care le apreciază!

Exercițiul nr. 48 • Caracterul tău

Hélène se percepe ca o persoană plină de resentimente și egoistă, dar ceilalți nu văd la ea decât zâmbetul, generozitatea și disponibilitatea de a asculta. Oamenii au trăsături de caracter de care nu sunt cu adevărat conștienți și de care află prin intermediul apropiaților. Care sunt trăsăturile tale de caracter?

Notează în prima coloană din tabel toate calitățile despre care ai auzit vorbindu-se în ceea ce te privește. Distanțează-te cu sinceritate și scrie ce crezi despre ele, și, de asemenea, dacă există anumite fapte prin care le poți ilustra.

Ai auzit spunându-se despre tine, ca fiind un fapt evident:	Recunoști în mod obiectiv aceste calități?	Există întâmplări care le confirmă?

Ai auzit spunându-se despre tine, ca fiind un fapt evident:	Recunoști în mod obiectiv aceste calități?	Există întâmplări care le confirmă?

Observație

Din când în când, poți să te bucuri și să te mândrești cu calitățile tale cele mai firești. Asumă-ți faptul că ai aceste calități! Adevărata ta natură ascunde comori!

Exercițiul nr. 49 • Care sunt visele și proiectele tale?

Acum, că îți cunoști preferințele, abilitățile și caracterul, îți vei descrie cu ajutorul acestui exercițiu toate visele și proiectele.

În coloana din stânga a tabelului următor, vei descrie care sunt marile tale vise și proiectele pe care ți-ai dori să le realizezi. În coloana din dreapta, vei scrie despre calitățile care, după părerea ta, se află la originea acestor vise sau proiecte.

Visul/proiectul tău	Trăsăturile care susțin acest vis sau proiect
Visezi să călătorești prin toată Europa, făcând autostopul.	*Originalitatea, creativitatea, spiritul de aventură, dorința de a întâlni oameni „adevărați", capacitatea de mă entuziasma, de a mă bucura*
Visezi să devii campion la șah.	*Logica, ambiția, strădania, constanța, gândirea strategică*

Exercițiul nr. 50 • Oferă-ți dreptul de a greși

Exigența perfecțiunii este cel mai rău factor care distruge încrederea în sine! Cu ajutorul acestui exercițiu, vei învăța să fii indulgent cu tine însuți.

Răspunde la întrebările următoare, după câteva momente de reflecție.

1. Care sunt acele domenii în care ești preocupat ca tot ce faci să fie perfect?

.....

.....

2. Miza este într-adevăr atât de importantă pe cât crezi?

.....

.....

3. Care sunt consecințele acestei exigențe asupra încrederii tale în sine?

.....

.....

4. Care sunt motivele legate de psihogenealogie care stau la baza acestei nevoi de perfecțiune?

.....

.....

Observație

N-ai putea să o lași puțin mai moale? Vei vedea cât de ușoară va fi viața! Poate că exemplul următor te va ajuta să îți dai seama de acest lucru.

Chan, o chinezoaică, este mama unui băiețel de cinci ani. Această femeie drăguță, iubitoare și sensibilă povestește că nu se

poate împiedica să nu-și lovească din când în când băiatul. Plânge din cauza asta, știe că nu este bine ce face, însă nu poate să se oprească, mâna o ia înainte și nu se poate opri. Iată cum o astfel de problemă poate fi rezolvată cu ajutorul psihogenealogiei.

• Mai întâi, stabilim în ce contexte apare comportamentul mamei:

– atunci când băiatul se descurajează în timpul lecțiilor de pian;

– atunci când nu o salută pe vecină...

• În continuare, stabilim ce trăiri are mama în aceste situații:

– teama că fiul ei va fi respins și că nu-și va găsi locul în societate. Înțelegem astfel că nu o latură perversă a personalității ei duce la agresiune, ci una „protectoare"!

• Chan este rugată să povestească cea mai dureroasă amintire a ei din copilărie:

– copilă fiind, a fost umilită la școală pentru că nu a obținut nota maximă la un test. A fost scoasă în fața clasei și făcută de rușine. Treizeci și cinci de ani mai târziu, izbucnește în lacrimi când evocă întâmplarea aceasta.

• În sfârșit, i-am cerut să povestească despre contextul în care s-au întâmplat lucrurile:

– ne aflăm în China, în plină revoluție culturală. Tatăl ei, care fusese artist caligraf, și-a pierdut statutul social și a trăit în frică, la fel ca toți artiștii (în acea perioadă, celui care îndrăznea să picteze, i se tăia mâna). A trebuit să se adapteze perfect, să se supună în totalitate, altfel risca să fie ucis, torturat sau aruncat în închisoare.

Iată lecția de viață pe care Chan a trebuit să o învețe de mică. Acesta este mesajul pe care încearcă să-l transmită fiului ei, datorită iubirii ei materne și a rănilor încă vii, din vremea când era o copilă terorizată și umilită.

Câteva luni mai târziu, Chan mărturisește cât de profund i s-a schimbat viața. Nu și-a mai lovit niciodată băiatul și s-a împăcat, de asemenea, cu soțul ei, care (bineînțeles!) nu-i suporta deloc comportamentul...

Concluzie

De-a lungul exercițiilor din această carte, ai putut să conștientizezi cât este de important să înțelegi modul de funcționare al familiei tale și felul în care îți influențează comportamentul.

Ești stăpânul propriei tale vieți. Este dreptul tău să îți trăiești viața în concordanță cu preferințele, abilitățile, valorile, personalitatea și „naivitatea" ta! Ai tot dreptul să alegi ce vei face în continuare cu viața ta, îmbogățită prin toate contribuțiile pozitive din familia ta și eliberată de toate interdicțiile inutile sau distructive. Nu ești obligat să plătești datoriile predecesorilor tăi, nimeni nu are de câștigat din asta! Descoperă cât este de plăcut să îți creezi propriul drum! Nu este întotdeauna ușor, însă este captivant. Și să știi că, făcând acest lucru, îți eliberezi, de asemenea, descendenții de poveri stânjenitoare. Pentru că și spiritul de libertate se transmite!

Pentru a afla mai multe

ALLAIS Juliette, *La psychogénéalogie*, Eyrolles, 2011.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, *Aie, mes aïeux!*, Desclée de Brouwer, 1997.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne și DEVROEDE Ghislain, *Ces enfants malades de leurs parents*, Payot, 2005.

ANDERSEN Marie, *L'emprise familiale. Comment s'affranchir de son enfance*, Ixelles Éditions, 2011.

BELLENGER Lionel, *La confiance en soi. Avoir confiance pour donner confiance*, ESF Éditeur, 1999.

BOURBEAU Lise, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, Éditions E.T.C. Inc, 2002.

COUILLET Rebtha, *Être soi. Apprendre à devenir soi-même*, ESF Éditeur, 1998.

ERNAUX Annie, *La honte*, Folio, 1999.

ESTRADE Patrick, *Ces souvenirs qui nous gouvernent. Les interpréter, les comprendre*, Robert Laffont, 2006.

FILLIOZAT Isabelle, *Au cœur des émotions de l'enfant*, Marabout, 2010.

FOWARD Susan, *Parents toxiques. Comment échapper à leur emprise*, Stock, 2004.

HOROWITZ Elisabeth, *Se libérer du destin familial. Devenir soi-même grâce à la psychogénéalogie*, Dervy, 2003.

JODOROWSKY Alexandro și COSTA Marianne, *Métagénéalogie. La famille, un trésor et un piège*, Albin Michel, 2011.

MILLER Alice, *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2004.

TROUCHAUD Marie-Jeanne, *Et l'émotion se fait chair. Comprendre la face cachée de nos actes*, Éditions du Cygne, 2009.

Au mai apărut la Editura Philobia

Colecția **Psihogenealogia**

Patrice Van Eersel și Catherine Maillard – **Mă dor strămoșii**. Psihogenealogia sau cum să ne schimbăm viitorul cunoscându-ne trecutul

Mireille și Hervé Scala – **Cuplul în psihogenealogie**

Elisabeth Horowitz – **Copilul și arborele genealogic**

Elisabeth Horowitz – **Boala, o memorie genealogică.** Cum să-ți interpretezi istoria familială pentru a te vindeca

Serge Tisseron – **Secretele de familie**. Cum se moștenesc traumele

Marie-Noëlle Maston-Lerat – **Mă doare portofelul**. O perspectivă genealogică asupra banilor și a succesului

Marie-Jeanne Trouchaud – **50 de exerciții de psihogenealogie**

Willy Barral – **Corpul copilului ne vorbește.** Istoria părinților se reflectă în simptomele copiilor

Didier Dumas – **Biblia și fantomele sale**

Didier Dumas – **Îngerul și fantoma**

Anne Ancelin Schützenberger – **Psihogenealogia și rănile din familie.** Legăturile transgeneraționale, secretele de familie, sindromul de aniversare, moștenirea traumelor, practica genosociogramei

Anne Ancelin Schützenberger – **Copiii bolnavi de părinți**

Anne Ancelin Schützenberger – **Vindecarea**. Ajutor pentru bolnavii de cancer

Alexandro Jodorowsky – **Metagenealogia**

Bert Hellinger – **Constelațiile familiale.** Terapie pentru suflet

Paola del Castillo – **Psihogenealogia aplicată**

Paola del Castillo – **Ghid de psihogenealogie**

Nina Canault – **Cum plătim pentru greșelile strămoșilor?**

Chantal Rialland – **Familia din noi**

Bruno Clavier – **Fantomele din familie**

Isabelle de Roux – **Psihogenealogia**

Colecția **Experiment**

A.J. Jacobs – **Anul în care am trăit după Biblie.** Despre modesta încercare a unui jurnalist american de a trăi după regulile Bibliei cât mai literal cu putință

A.J. Jacobs – **Cel mai sănătos om din lume.** Prea-umila încercare a unui jurnalist de a dobândi un corp mai mult ca perfect

Sylvain Tesson – **În pădurile Siberiei.** 6 luni pe malul lacului Baikal, singur, la 25 km depărtare de primul vecin

Édouard și Mathilde Cortès – **Cerere în căsătorie.** Un voiaj de nuntă plin de aventuri: 6.000 de kilometri pe jos, de la Paris la Ierusalim

Colin Beavan – **No Impact Man.** Aventurile unui american care vrea să salveze mediul

Kyle MacDonald – **Agrafa roșie.** Povestea unui tânăr care, pornind de la o agrafă de birou, a făcut troc până a reușit să-și ia o casă

Marie Freyssac – **Viața mea printre miliardarii ruși.** Jurnalul unei guvernante într-o familie de oligarhi

Alain Durel – **Peninsula interzisă.** Mărturie despre viața pe Muntele Athos

Colecția **Ecologia interioară**

Laurent Gounelle – **Omul care voia să fie fericit**

Laurent Gounelle – **Dumnezeu călătorește întotdeauna incognito**

Robert Neuburger – **Ne despărțim sau rămânem împreună?** Cum facem bilanțul unui cuplu

Thomas Cathcart – **Dilema.** Cum alegem când nu avem de ales

Marie-Claude François-Laugier – **Banii în relația de cuplu și în familie**

Colecția **Portrete**

Juan Arias – **Dialoguri cu Paulo Coelho**

Maria Housden – **Pantofiorii roșii**

Pierre Jovanovic – **Biografia Arhanghelului Gabriel**

David Kirkpatrick – **Efectul Facebook**

Stéphane Barsacq – **Cioran.** Ejaculări mistice

Daniel Tammet – **M-am născut într-o zi albastră.** În mintea extraordinară a unui geniu autist

Anne-Dauphine Julliand – **Urme pe nisip**

Joumana Haddad – **Am ucis-o pe Șeherezada.** Confesiunile jurnalistei libaneze care a fondat prima revistă de literatură erotică din lumea arabă

Marco Tosatti – **Părintele Amorth.** Mărturiile unui exorcist

Françoise Dolto – **Copilării**

Colecția **Familia**

Mei-Ling Hopgood – **Mama și copilul în diverse culturi.** Aventuri educative din lumea întreagă

Doggy Dan – **Secretul creșterii copiilor.** Ce a învățat un tătic de la câinele său

Marcel Rufo – **Frați și surori sau iubire și rivalitate.** Explicațiile unui pedopsihiatru

Pierre Antilogus și J.L. Festjens – **Ghidul proaspătului tătic**

Pierre Antilogus și J.L. Festjens – **Ghidul tatălui de adolescenți**

Pierre Antilogus și J.L. Festjens – **Cartea de căpătâi a soțului ideal**

Brigitte Langevin – **Somnul copilului.** Ajută-l să doarmă mai bine

Brigitte Langevin – **Copiii și desenele lor.** Interpretări psihologice

Sophie Marinopoulos – **Copilul tău cum se joacă?** Interpretări psihologice ale jocului

Jacques Biolley – **Copilul și divorțul.** Cum ne protejăm copiii de efectele divorțului

Maryse Vaillant – **A fi mamă, misiune imposibilă?**

Jim Taylor – **Părinții au cuvântul.** Nouă mesaje esențiale de transmis copiilor

Marie Thirion – **Alăptarea**

Dr. Jacky Israël – **Tata și copilul.** Manual de utilizare pentru tați

Sue Sanders – **Mamă, nu mai sunt un copil**

Colecția **Sănătatea**

Marie Thirion – **De ce mi-e foame**. De la teama de lipsuri la nebunia dietelor

Thierry de Lestrade – **Postul negru**. O nouă terapie

Fabrice Papillon și Héloïse Rambert – **Creierul din burtă**. Descoperiri științifice recente și sfaturi practice pentru o sănătate mai bună

Colecția **Anchete**

Pierre Jovanovic – **Anchetă asupra existenței îngerilor păzitori**

Pierre Jovanovic – **Maica Domnului anunță Apocalipsa**. Vaticanul minte pentru a evita panica în rândul credincioșilor

Pierre Jovanovic – **Blythe Masters**. Femeia care a inventat armele finaciare de distrugere în masă!

Pierre Jovanovic – **777**. Căderea Vaticanului și a Wall Street-ului după Sfântul Ioan

Yves Chiron – **Anchetă asupra apariţiilor Fecioarei Maria**

Gillian Tett – **Aurul nebunilor**. Mafia de la JP Morgan: din culisele elitei finanțelor de pe Wall Street

Carmelo Abbate – **Sex la Vatican**

Stéphane Alix – **Moartea, celălalt tărâm al vieții**. O anchetă jurnalistică la frontierele morții

Colecția **Romane**

David Safier – **Buddha, Casanova și cu mine**. O karmă cu peripeții

David Safier – **Iisus mă iubește**

A. Maupin – **Cronici din San Francisco**

Franz-Olivier Giesberg – **Dumnezeu, mama și eu**

Mathias Malzieu – **Metamorfoză la marginea cerului**

Eric Faye – **Nagasaky**

Odată ce îți vei înțelege și îți vei accepta propria istorie, te vei elibera de legăturile nocive care îți pun piedici în dezvoltarea personală și vei putea să te împaci cu predecesorii tăi.